



ほけんだより 2月

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2025年（令和7年）
NO.15 2月号

気温が低く、乾燥した日が続いています。寒いからといって窓を閉め切ったまま、長時間換気をしていない室内は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつ き 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流す。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか?

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

身体測定・ミニ保健を行いました!

1月の身体測定後、1~3年生には「姿勢」について、4~6年生には「かぜやインフルエンザの予防」についての話をしました。

良い姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」

これは、お腹と背中がグーひとつ分あける、足は床にペタっとつける、背筋をピンとのばすという意味です。授業中だけでなく、家庭でも良い姿勢を意識して生活しましょうね。



かぜやインフルエンザの予防法

せきやくしゃみをすることでウイルスが約3メートルも飛ぶことにみなさん驚いていましたね。だからこそ、周りの友だちにうつさないための「咳エチケット」を心がけていきましょう。また、引き続き教室での換気も続けていきましょうね。



保健室からの

お知らせ

「健康の記録」に身体測定の結果を転記して児童に渡していますので、確認していただきましたら表紙に押印をして、2月14日（金）までに学校へ返却をお願いします。

6年生は全ての測定が終わりましたので、学校へ提出せず家庭で保管してください。