ほけんだより 2月

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
２０２６年（令和８年）
NO.１５　２月号

２月５日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」です。笑うことで、病気に負けない免疫力がアップしたり、頭がスッキリして勉強がはかどったりする効果があると言われています。みんなが笑顔になると、クラスや学校全体がもっと明るく楽しくなります。「笑う門には福来る」ということわざのように、たくさん笑って健康な毎日を送りましょう！

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節分の鬼の他に、心の中にも**「ストレス」**という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

これは**「がんばりたい」「うまくやりたい」**って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

① 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

今、どんな気持ちかな？

③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。

鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

花粉症対策を始めよう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス

など…

毎日の心がけで花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

花粉症の症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ

花粉症対策

花粉の飛散状況をチェックする

帽子・マスク・メガネで防ぐ

ツルツルした素材の服を着る

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえば…

- 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる　など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- **意識的にまばたきをする**
  まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- **目を冷やす**
  ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。