

ほけんだより 2月

藤井寺西小学校 保健室
令和8年2月3日

2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」と読む語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。友だちや家族が笑顔になれるような言葉をかけられたらいいですね



わら 笑顔のこうか



記憶力が上がる



仲良くなる



リラックスする



免疫力が上がる



幸福を感じる



いかわ先生はいつも笑顔でいることを心がけています♡ 笑顔ってすてきですよ♡

こころ けんこう 心の健康

～自分の口ぐせに気づいてる?～



ほんのちょっとしたことでも、「めんどくさい」「だるい」「できない」などの言葉を使っている人を見かけます。こんな言葉を使っているときの顔は「毎日がつまらなくて、いいことなんかない」という顔をしていると思いますよ。今日から、少し自分の口ぐせに注意してみましょう。



そして「ありがとう」「次はがんばろう」「もう1回やってみる」と言った前向きな言葉にかえてみましょう。きっと表情もよくなり元気な自分になるとと思いますよ。



とも 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。

とも 友だちを大切に作るヒント

- 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くしよう。

とも 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?



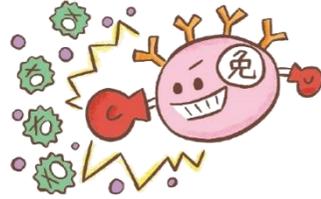
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

食物アレルギーについて考えよう



食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

食物アレルギーの

症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



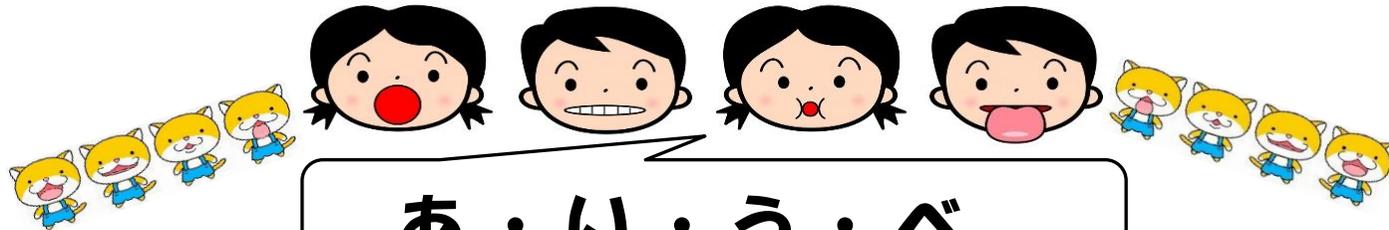
してる? 「あいうべたいそう」



みなさんはボーッとしている時、口が開いて口呼吸になっていませんか? 口を開いたままにしていると、つばの量が減って口が乾いてしまいますよね。そうすると、体の中に入ってきたバイキンをたおす力が弱くなってしまいます。つまり、かぜなどにかかりやすくなってしまうということです! 口呼吸にならないために、舌や口の筋肉をきたえる体操が「あいうべたいそう」です。ぜひチャレンジしてみてください!



の形にうごかしていきます!
1日10回を目標にやってみましょう!



あ・い・う・べ

きみにもできる 食物アレルギー対策!

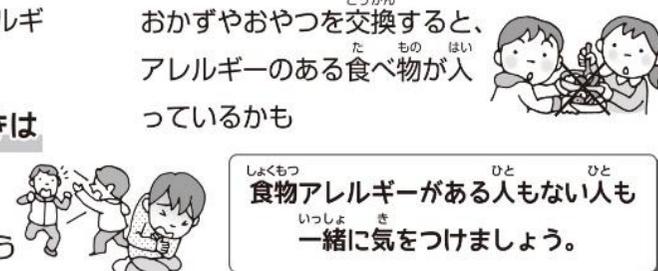
誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠️ 食べ物や飲み物をこぼさない
食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠️ 食べ物を交換しない
おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも

⚠️ アレルギーの子が苦しそうなときは
近くにいる大人にすぐに言う
絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。



カイロの 使い方には注意



つかうとぽかぽかあたたかくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✖ 貼ったまま寝ない



✖ 肌に直接貼らない



✖ 熱くなったら
体から離す



つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

**湯船にしっかりと
浸かる**
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

**きゅうくつな靴は
履かない**
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



冷え探偵 になろう!

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずですよ。

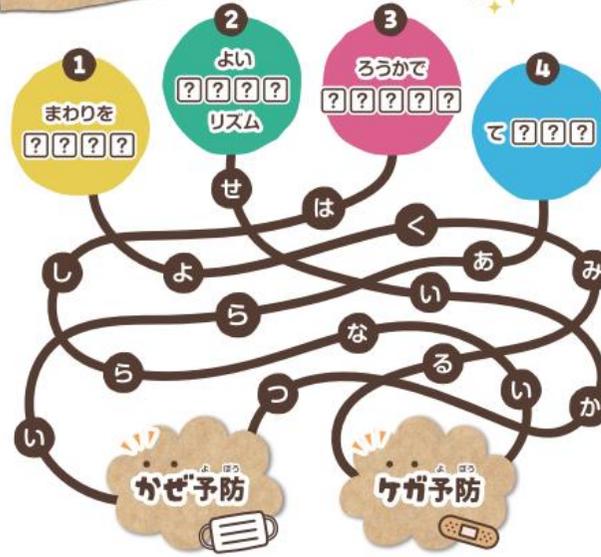


「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ閉めるなど、その場所のできる対策を考えてみましょう。



冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで「あったか作戦」を考えて、寒い冬を乗り切りましょう!

なにに つながっているかな?



1 まわりを

2 よい リズム

3 ろうかて

4 て

寒さに負けず冬を乗り切ろう!



ありがとう 魔法のこぼし

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

