

ほけんだより 2月

令和8年2月2日発行
三吉小学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。
笑顔はそれだけでリラックス効果があったり、免疫力が上がったり
するなど、健康にとってとても大切なものです。おたがいが笑顔で
気持ちよくすごせるといいですね。



みなさんはアレルギーということばを聞いたことがありますか？
アレルギーとは体を菌やウイルスから守っている免疫という仕組みが特定の
食べ物（卵や牛乳など）や物質（花粉や動物の毛など）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。
アレルギーの原因は人によってちがいますが、重症化すると命に関わることもあります。



食物アレルギーが
ある人も
ない人も
一人ひとりが
できること

1 食べ物のこうかんはしない
見た目ではわからないアレルギー物質が入っているかもしれないよ。今まで食べていたものでも成分が変わることがあるから注意しよう。

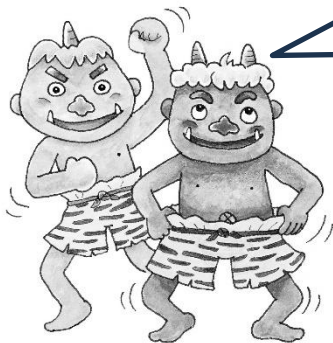
2 食べ物や飲み物をこぼさない
口に入れなくても皮膚についたり、鼻からすったりすると症状が出ることもあるよ。特に給食の時間は注意しよう。

3 アレルギーの友達が苦しんでいたら
すぐに大人を呼ぶ
アレルギーは命にかかわることもあるから、すぐに知らせてね。

おうちの方へ
市内小中学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が実施されています。体調の悪いときは無理をしないなど、ご家庭におかれましても、引き続き感染対策へのご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザ
に注意

心の中の鬼と仲良くなろう！



がつみっか せつぶん まめ
2月3日は節分だね。いつも豆まきでおいはらわれてしまうけど、今年は仲良くしてほしいな！

さくせん1 心の中のおにってどんなおに？

こころ なか
心の中には「ストレス」っていうおにがいるよ。でも、「ストレスのおに」は「がんばりたい！」「うまくやりたい！」っていう気持ちがあるから出てくるんだ。「ストレスのおに」が出てくるときは心が成長しているときだよ。



さくせん2 おにとなかよくなろう！

①かんさつする

「ストレスのおに」に気づいたら、どんなおにかよく観察して名前をつけてあげよう。

②きもちをきく

おにに今どんな気持ちか聞いてみよう。「つかれた」「不安」と気持ちを教えてくれるよ。

③すきなことをする

自分が好きなことをするとおにもうれしくなるとなかよくなることができるよ。

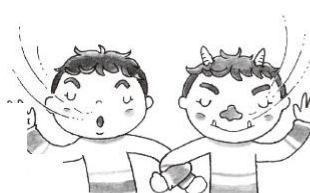


いま こころ
今、心にいるのはどんな鬼？

おに
鬼



いま きもち
今、どんな気持ちかな？



おに いっしょ なに
鬼と一緒に何がしたい？

じょうきゅうへん かみさま へんしん
上級編 おにを神様に変身させよう！



きもちを
はっきり言える神



こうどう
すばやい神



だれとでも
仲良し神



じぶん たんしよ おも
自分は短所ばかりって思っている人はいないかな？自分では短所と
思っていることも見方を変えると長所
になることがあるよ。

こころ なか
心の中にあるのはおにじゃなくて
ほんとう かみさま
本当は神様かもしれない！