

ほけんだより 2月

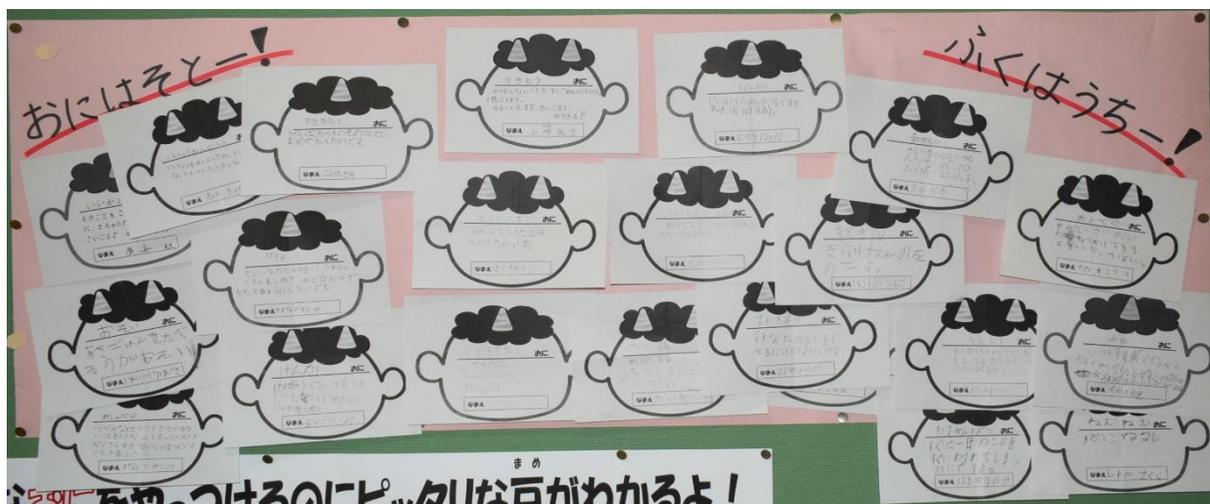
第13号 令和8年2月10日
尾道市立御調西小学校
保健室

1月があつという間に終わりに、2月も半ばになりました。暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。西小学校でも、インフルエンザB型でお休みしている人がいます。手洗い・うがい・マスクの着用をして、予防を心がけましょう。

心のおにをやっつけろ！



2月3日の節分にちなんで、今月の保健室の掲示は『おにたいじ』がテーマです。自分がたいじしたいと思う『心のおに』を書いてもらいました。心のおにとは、できるのにやらなかったり、手を抜いたりする心の弱い部分のことです。自分はどんな心のおにをやっつけたいのか、そしてそのためにどうしたらいいのかを考えて、この機会にみんなでたいじしましょう！



3つのポイントで！花粉症対策を始めよう

からだ いぶく 体や衣服につけない



- つるつるした服を着る
- 顔を洗う

いえ なか も 家の中に持ちこまない



- 家に入る前に花粉をはらい落とす

からだ なか い 体の中に入れない



- マスクやめがねをつける
- 手洗い、うがいをする

で 出かける前に「花粉がどれくらい飛ぶか」をチェックすることも大切です！



生活習慣アンケートより



毎日の習い事でつかれています。つかれを取るにはどうすればいいですか？

こんな質問をしてくれた人がいました。習い事を一生けん命がんばっているのが伝わってきます。どうやったらつかれが取れるか考えてみました。相談や質問をするのはとても大切なことです。何かあれば聞いてください。



- ゆっくりお風呂につかる
- いつもより早くねる
- 何もせず、ボーっとする時間をつくる
- 好きなことをして気分をリフレッシュ！

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？

- 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わながしてくれます。
- 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。

