

# 保健だより 2月



令和8年2月  
戸田市立喜沢小学校  
保健室



1年間の中で一番寒い季節を迎えました。そんな中でも校庭の周辺をよく見ると、早咲きの桜が咲いている、チューリップの芽が出ているなど少しずつ春を感じられる景色があります。皆さんも自分で、もうすぐ春だなと感じられる物を探してみてください。

## さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



朝ごはんを食べる



トイレに行く



からだをうごかす



皆さんは朝ごはんのメニューで、お気に入りがありますか。保健室で朝ごはんの質問をするとパン派の人が多いようです。寒い時期だからこそ、朝ごはんをしっかり食べて、体温も気分もあげて、楽しい1日を過ごして欲しいと思います。



# ストレスとなかよくするための3つのキーワード

## ♡ 休養 ♡

つかれているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

## ♡ 気晴らし ♡

運動や読書、音楽を聴いたり、お気に入りの動画を見るなど

自分の好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

## ♡ リラックス ♡

深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。



# アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

