

# ほけんだより2月

令和8年2月2日  
八王子市立高倉小学校  
NO,10

立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだまだしばらくは寒さの厳しい時期と感染症シーズンが続きます。今年は、インフルエンザA・Bともに流行しています。1度かかってから大丈夫と思わずしっかり手洗い・うがい・マスクなどで、予防しましょう。また、気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## 2月保健目標：心の健康について考えよう

### まいにちあさ 毎日朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べないとどうなるの??

○ぼーっとする、やる気がわかれない

がくりょく たいりょく  
学力や体力



○イライラしやすくなる

こころ けんこう  
心の健康



○体のリズムが乱れる

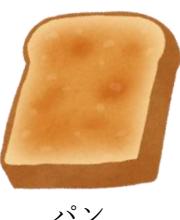
せいかつ 生活リズム



朝ごはんを食べないと頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食を食べた後。夜に元気になり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ります。

時間がなくてもエネルギー充電！

お米やパンには脳を動かす「ブドウ糖」が含まれています



おにぎり

パン

おすすめ朝ごはん

タンパク質をプラス！



たまご



ツナ

# 2月5日は、笑顔の日

笑って、心もからだも、元気になろう！  
免疫力アップ！

笑うと、からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！



自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

表情の筋力アップにもなりますよ！

リラックスできたり、ストレスを解消できたりもするよ！



## 花粉症？かぜ？

### セルフチェック表

花粉症		かぜ
なんと何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだんねばねばきつよくなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどしない	せき	よくある

早い地域ではそろそろ花粉が飛び始めます。早めの対策をしておきましょう！！

### おほえておこう

#### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、左右の鼻を同時に強くかんだり、鼻水を拭いているだけの児童がいます。強くかむと細菌が耳の中に入ってしまったり、粘膜が傷ついて鼻血が出たりします。

お子さんの鼻のかみ方を確認して、正しいかみ方を教えてあげてください。

#### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しづつかむ



左右交互に ← 何度か繰り返す