

# ほけんだよ 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度かかった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

## 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??

〇ほーっとする、やる気がわかない

学力や体力

夜ご飯を7時にとり、次の日朝ごはんをとらないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーが回らず、集中できなくなります。

〇イライラしやすくなる

心の健康

朝ごはんを毎日たべない子どもは、毎日食べる人と比べてイライラ感か「ある」と回答した人が多いという研究結果があります。

〇体のリズムが乱れる

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。夜に元気になる、夜更かしをしてしまい、朝お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チャージ！

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！

納豆



たまご

チーズ



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、体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！風邪などにかかりにくくなります。

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つと笑顔になりますよ！

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？なぜ？

セルフチェック表

花粉症	なぜ	
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	だんだん粘り気が強くなる
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！！

おぼえておこう

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炎症を起こしたり、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、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

