

ほけんだより 2月

令和8年2月 綾川町立羽床小学校 保健室

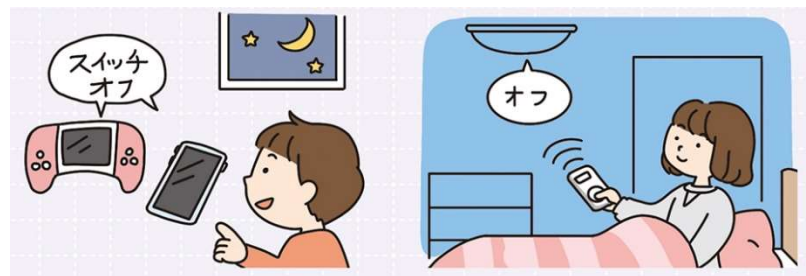
寒い日が続いていますが、**昼間は外で過ごすのが気持ちのいい日も多かった**ですね。寒暖差があると**体調を崩しやすくなる**ので、げんきウィークで**気をつけたことを意識しながら、規則正しい生活を続けて**いしましょう。



ぐっすり眠るために

げんきウィークでは、**早寝や早起き**を目標にした人がたくさんいました。夜はぐっすり眠って、朝は早起きをして**元気に活動**できるように、注意したいポイントを紹介します。

- 昼間は外で体を動かす
- 夕飯は寝る2時間前までに食べ終える
- お風呂にゆっくりつかる
- スマートフォンやゲームなどは、早めに電源を切る
- 寝る部屋は暗くする
- 朝ご飯や、明日楽しみなことを想像して寝る



2月の保健目標

心の健康について考えよう

みなさんは、**体だけでなく、心も成長**している途中です。健康な心を大切に育てていきたいですね。

いつも心に持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

ちょっとしたことでイラっとする

なんとなく調子が出ない

なんだかモヤモヤする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがおすすめです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

誰かに話してみる

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

冷たい水を飲む

外に出て走る

花粉症対策を始めよう



今年は、2月の始めごろから、暖かい日に少しずつ花粉が飛び始めて、2月中旬ごろから本格的にスギ花粉が飛び始めるそうです。飛散量は例年と同じくらいになる予想です。

すでに花粉症になっている人は、症状が出る前から対策をしておくといいですね。



帽子・マスク・メガネをつける



顔を洗う



手洗い・うがいをする



花粉の量をチェックする