

ほけんだより 2月

新庄北小学校
保健室
令和7年2月

あっという間に2025年も1ヶ月が経ちました。みなさん、体や心の調子はどうですか？寒い白が続いていますが、風邪をひかない強い体をつくるためにも、生活習慣を見直して、自分で気を付けながら規則正しい生活を送りましょう。

では、心の健康はどうでしょうか。【イライラすることが増えた、不安な気持ちがある。】こんなことはありませんか？困った時には、深呼吸をして、おうちの人や先生に、話をしてみましょう！少しは気持ちが楽になるかもしれません。



はっくしょん！の後に、鼻水、鼻づまり…。スギ花粉の季節です。これまでに花粉症では無かった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

風邪？花粉症？チェックしてみよう！

- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 他にアレルギーがある
- ☐ くしゃみが連続して出る
- ☐ 鼻水が透明でサラサラ

※たくさんあてはまったら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科に行ってみると良いですよ。



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う
- マスクを
つける

ほけん目標

「心の健康を考えましょう！」

イライラ
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

こんなことをしていませんか？



自分の考えを押し付ける



悪口や陰口を言う



頑張っている人をからかう

友だちを大切にするために



元気がなかったら
声をかけよう



話をじっくりきこう



感謝の気持ちを
伝えよう