

# ほけんだより2月

令和8年1月30日  
大島町立つつじ小学校  
校長 山室 誠也  
養護教諭 黒田 聡美

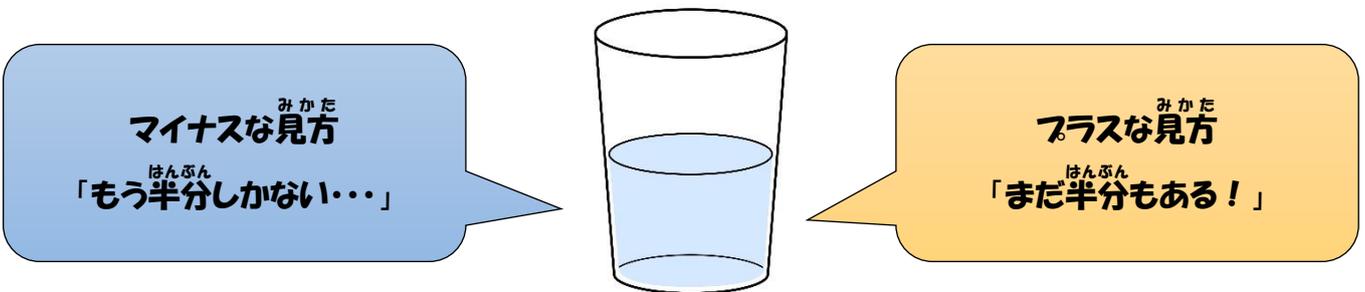
来週から2月になりますが、まだまだ寒さが続きます。外の空気も乾いていて、風邪が広がりやすい季節です。そして2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまくのは、みんなが元気にすごせるようにと願う昔からの行事です。手洗いでバイキンの“鬼”を洗い流したり、咳やくしゃみは咳エチケットで、うつる“鬼”を防いだりなど、いつもの小さな習慣が自分や友だちを守ります。また、心や体がちょっとつかれたな…と思ったら、早めに寝たり、ゆっくりお風呂に入ったりしてぜひ自分を労わってあげてください。一緒に元気に春を迎えましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
こころ からだ けんこう す  
**心と体を健康に過ごそう**



## みかた みかた 見方を「味方」にしよう!

マイナスに見えていたものをプラスの見方に変えることを「リフレーミング」といいます。例えば、コップに半分の水が入っている時に「もう半分しか残っていない…」と感じるのがマイナスの見方。「まだ半分もある!」と感じるのがプラスの見方です。これは人の短所や長所にも応用できます。



同じものを指した内容でも、言葉選びが変わると印象が変わります。他にもいくつかリフレーミングを試みましょう!

マイナスな見方	プラスな見方	マイナスな見方	プラスな見方
あきっぱい 	こうきしんおうせい 好奇心旺盛 	うるさい 	こえがとおって聞きやす 声が通って聞きやす 
まわりを気にしすぎる 	まわりを気に配りできる まわりを気に配りできる 	ちやうしにのめる 調子に乗る 	まわりをたのませようとする まわりをたのませようとする 

# 花粉症の季節が始まります

今年のスギ花粉は2月中旬頃から飛散が始まると言われています。また、飛散量は去年の1.4倍くらいと多い見込みだそうです。服薬する場合は、飛散するよりも前に飲み始めると比較的効果が出やすいので、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

## ●花粉症の症状



鼻水



鼻づまり

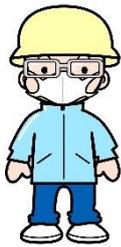


くしゃみ



目のかゆみ

## ●接する花粉を減らすために



帽子、メガネ、マスクをつける



ツルツルした服を着る



天気予報をみる



帰宅したら手洗いうがい、洗顔をする

## 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

# 温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず湯船に入ろう。

温感クリームもおススメです♪



## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！