

ほけんだより 2月

令和8年2月10日
東広島市立高美が丘小学校

こんげつ ほけんちくひょう
今月の保健目標
かんき かんき かんき
換気換気をしよう換気

がつ にち きん きょうしつ こうき けんさ おこな
1月23日(金)、教室の空気の検査を行いました！

くうきちゅう にさんかたんそ濃度を調べることで、かんきがしっかりできているかどうかわかります。
2年生4年生5年生の教室を調べましたが、基準を超える場所はありませんでした。

がっこうやくざいし たけのりせんせい
学校薬剤師の竹乗先生からは、次のアドバイスをいただきました。

きょうしつ うえ まど ぜんご
教室の上の窓をいつも前後とも20cmくらいあけて
おくと、あまり寒さを感じることなく換気ができます。

まだまだ、インフルエンザのりゅうこうが心配です。手あらい・
うがいとともに、かんきをしっかり行っていきましょう。



がつ にち にち しゅうかん がつ にち ひ
2月17日～23日は「アレルギー週間」、2月20日は「アレルギーの日」です

アレルギーとは、たのちやくざいからん、ほこりなどに対して
からだのめんえきはたらひ
体の免疫が働きすぎて引き起こされるものです。アレルギーが
かんけいするびょうきには、かろんしょうぜんそく、アトピーせい皮膚炎、食物
アレルギーなどがあります。



これからの時期は、花粉により目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などの
しょうじょうでひとおお
症状が出る人が多くなります。毎年症状に困っている人は、早めに
いし そうだん じぶん たいさく
医師に相談するといいいですね。自分でできる対策をしっかりとすること
も大切です。



からん ひきんよほう
花粉の飛散予報をチェック
する。



ぼうし
帽子・メガネ・マスクで
防ぐ。



ツルツルした素材の
らくき
服を着る。

ほね けんこう 骨の健康のために !!

1 月の身長・体重測定の時、
骨の健康についてお話をしました。



食事・運動・睡眠など、毎日
の生活の中で、骨の健康づくり
を心がけてくださいね。



「怒り」を上手にコントロールする方法

毎日の生活の中で、イライラや怒りの感情が出てくることがありますね。その感情を上手にコントロールする方法を覚えておくと、落ち着きを取り戻したり、うまく自分の気持ちを伝えたりすることができます。

深呼吸する



ゆっくり息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる