

# ほけんだより 2月

令和8年1月30日  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

がんばって練習した学習発表会が無事終わり、ほっとしている頃ではないでしょうか。だいぶ寒くなりましたが、体調は崩していませんか？  
6年生のみなさんは、小学校生活残すところあと43日！大好きな友だちと過ごせる一日一日を、大切に出来ると良いですね。

## もうすぐ花粉の季節がやってきます

もうすぐでつらい花粉の季節がやってきますね。くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど、症状は人それぞれですが、自分で出来る対策を行って少しでも快適に過ごせるようにしましょう。



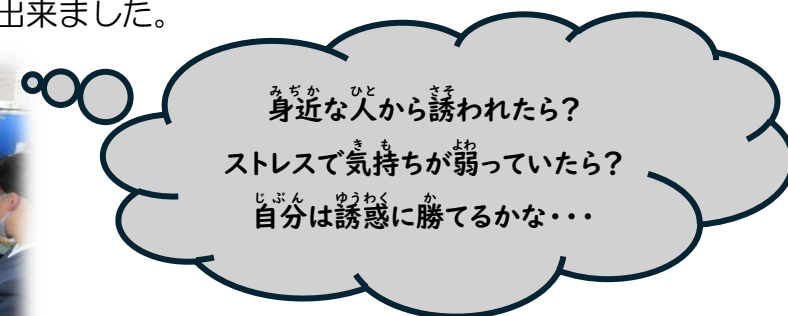
### かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？	目がかゆいとき、どうすればいい？
<ul style="list-style-type: none"> <li>★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる</li> <li>★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識的にまばたきをする まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。</li> <li>●目を冷やす ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。</li> </ul>

## 6年生 薬物乱用防止教室を実施しました

6年生は21日（水）に、薬剤師 前信様を講師として迎え、薬物乱用防止教室を実施しました。前信先生のお話からは、若者の間で「オーバードーズ」が増加傾向にあること、比較的手しやすい「大麻」の危険性について学ぶことが出来ました。薬物は意外にも身近なところにあります。自分は大丈夫だろうと過信せず、誘惑に負けない、断れる強い心と、薬に頼ることなくストレスや挫折に対処できる力を身に付けていこうという意識を全員でもつことが出来ました。



1月22日（木）は乃美尾小リクエスト給食の日でした！



### 【考案した献立内容】

- ・りっちゃんのサラダ
- ・たらのフライ
- ・ABC スープ

協力しておいしい献立を考えた5年生、ありがとうございます！😊