

ほけんだより 2がっ



2026.2.2
福井市春山小学校

2月の保健目標

心の健康を考えよう

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」になっています。笑顔になるだけで、身体を病気から守る「免疫力」がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも笑顔はとても大切です。友達と話をするときは、お互いが笑顔になれるような言葉づかいも心がけたいですね。



どちらの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう

スキ

てつた手伝うよ

だいじょうぶ大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるよう

にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

だれでも、楽しいときもあれば、いやな気持ちのとき、かなしい気持ちのとき、腹が立つときなどがあります。そのようなときは、自分の気持ちを見つめてみましょう。理由が分かるかもしれません。そして、その気持ちと上手につき合えるといいですね。

薬物乱用防止教室を行いました

学校薬剤師の遠藤先生をお迎えし、お酒、タバコ、薬物の害や、誘われた時の断り方、お酒を飲んだ状態での見え方を体験しました。



・さそわれたら・・・

はっきり断る、その場からにげる、大人に相談する



・オーバードーズ

市販の薬を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことをオーバードーズと言います。これも薬物乱用になり、とても危険です。



児童の感想

- ・タバコには4000以上の有害な物資が入っていることが心に残った。
- ・たばこは、自分だけじゃなくて、周りの人にも害を与える事が分かった。
- ・大人になってからもタバコやお酒には気をつけたいし、薬物は絶対してはいけないと思った。
- ・飲酒体験メガネをつけると、曲がって見えたり、距離感がつかめなかったりしたので、危ないと感じた。

2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。

花粉はどこから入ってくる？

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



それ、なぜじゃなくて花粉症かも!?



花粉が体にたくさん入ると、花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入り口をおぼえておいて、花粉症にそなえましょう。