

# ほけんだより2月



福井市順化小学校 保健室 令和8年2月3日発行

2月3日は節分ですね。節分の豆まきには「病気や悪いものを追い出して、元気に過ごしたい」という願いが込められています。2月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きを心がけ、手洗い・うがいをしっかりして、元気に春を迎えましょう。

## 花粉症対策はお早めに！

### ★花粉はどこから入ってくる？

経路その1：目 目は潤んでいるので、花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御しましょう！

経路その2：鼻・口 息を吸ったときに一緒に吸い込んだ花粉が口や鼻の粘膜にくっついてくしゃみや鼻水、喉のイガイガ感などのアレルギー症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

経路その3：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、手や顔を洗って花粉をしっかりと洗い流しておきましょう。

## 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、ちょっとまって！

### 目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

### 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 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。
- 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。



がつ ほけんもくひょう こころ けんこう かんが  
2月の保健目標：心の健康について考えよう

★心の元気、足りていますか？

心の疲れは目に見えにくく、「がんばらなきゃ」「これくらい大丈夫」と、つい無理をしてしまうことがあります。しかし、無理を続けると、心の元気が少しずつ減ってしまいます。

心を元気に保つためには、「しっかり眠る」「体を動かす」「ほっとできる時間をつくる」「だれかに気持ちを話す」といった、毎日の小さな習慣が大切です。

また、つらい気持ちを感じたときは、一人で抱えこまず、友だちや家の人、先生など、安心できる人に話してみましょう。「話すこと」は、心を守る大切な方法の一つですよ。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけではしるることのできなかったお互いの「本当の思い」に気づけるかもしれませんよ。

