

# ほけんだより 2月

市川市立行徳小学校  
保健室  
令和7年2月5日

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲きだしたところもあると思います。かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの流行はまだおさまっていませんが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、引き続きよい生活習慣を送ってくださいね。

## よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

### ●寝る部屋は暗くする



### ●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



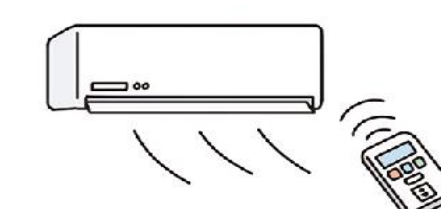
### ●自分に合う寝具（布団やまくら）を使う



### ●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



### ●寝る部屋の温度を調節する (冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



### ●着心地がよいパジャマを着る



## きもちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

### ① 深呼吸する

大きく息を吸って  
はくことで、気持ちを  
落ち着かせます。  
あとのことを考える  
余裕が生まれます。

### ② 距離をおく

たとえば怒りの  
対象となっている人  
から離れる、解決し  
にくいことを一度忘  
れるなどです。

### ③ 自分を外から見る

今の自分の状態  
を、ほかの人から見  
たらどうなのか考え  
ることで、自分自身  
を見つめ直します。



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が  
上がります。脳も活性化！



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な  
ど進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ  
て心身ともにリラックス。

## 保護者の方へ ～アレルギーについて～

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。そろそろ花粉症対策が必要な時季ですが、学校給食において食物アレルギーも大きな問題です。学校でも指導していますが、アレルギーのある人は体質によって食べられないものがあること、それは好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことで友だちをからかったり、悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食を友だちにあげたり、交換したりしないことなどをお子さんに教えてください。