

# 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。梅の花が咲きま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



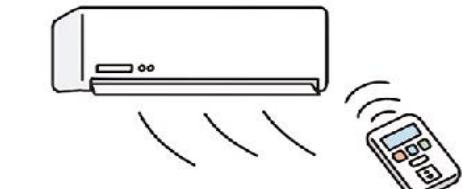
### ● 自分に合う寝具 (布団やまくら) を使う



### ● 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°C、夏は23~26°Cぐらい)



### ● 着心地がいいパジャマを着る



## きも 気持ちのコントロール

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、気持ちを落ちつかせます。

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、解決しないことを一度忘れてください。

### 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が考えることで、自分自身を見つめ直します。



## さむ ふゆ すす たい おん 襲い寒 運んで「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

筋肉が熱となります。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、食べられることで友だちをからかったり、悪口を言ったりしたこと、自分の分の給食を友だちにあげたり、交換したりしたことなどをお子さんに教えてください。