

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読んでください。

ほけんだより 2月

令和7年2月6日 文京区立林町小学校 保健室



こころ て あ 心の手当てはどうするの？

からだ きす
身体に傷がついたときは、ばんそうこうをはるなどけがの手当てをしますね。こころ きす
心が傷ついたときにも、
て あ ひつよう
手当てが必要になります。いくつか方法を紹 介するので、自分に合うものを見つけてみてくださいね！

♡ 相談する

はな ひと そうだん
話しやすい人に相談し
てみましょう。



♡ 好きなことをする

ほん よ え おんがく
本を読む、絵をかく、音楽を
きくなど…気分を変えてみま
しょう！



♡ 紙に書く

ふあん なや かみ
不安や悩みを紙に
書くことで、こころ
のせいり
整理ができます。



♡ 体を動かす

うんどう こころ
ほどよい運動には、心 をリ
ラックスさせる効果がありま
す。



♡ 笑う

わら めんえきりよく たか
笑いには、免疫力を高め
る、ストレスを解消する、のう
の働きをよくするなどの働
きがあります。

♡ ゆっくり休む

こころ やす ひつよう
心にも休みは必要です。
しっかり睡眠をとって心 を
すいきりさせましょう。



♡ 深呼吸する

ふあん きんちよう つよ
不安や緊張が強くなると、
こきゅう あさ
呼吸が浅くなりがちです。ゆ
っくりとこきゅうをして、かた
をぬきましよう。



♡ 生活リズムを整える

せいかつ とどの
身体を整えることが、こころ
を整えることにつながります。



じぶん 自分のうんちをチェックしてみよう

うんちは「大便」ともいわれますが、その名の通り、うんちは体からの「お便り」です。うんちは食べ物や飲み物、体調や生活習慣によって色や形が異なります。うんちをみれば、今の体のなか
のなか
がわかります。うんちがいつもとちがったら要注意！色や形、
においを確認してから流すように
しましょう！

バナナの形 のうんちが毎朝出るのが理想的です。

かたち 形	ココロコ	バナナの形	ヒヨロヒヨロ	ビシャビシャ
かたさ	かたい	ふつう	やわらかい	みずっぽい
すいぶんりょう 水分量	すく 少ない			おほ 多い



もう始まっている！？花粉症



花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく花粉を身体につけない・体内に入れないこと。花粉対策をして、これからの季節に備えましょう。

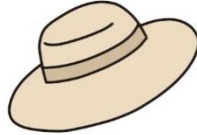
花粉対策グッズ



マスク



めがね、ゴーグル



ぼうし



コート

表面がつるつるしている素材は花粉が付きづらいのでおすすめです。

2月20日はアレルギーの日！

毎年2月20日はアレルギーの日です。また、17～23日の1週間は「アレルギー週間」です。(日本アレルギー協会による。)

私たちの体には、病気などを引き起こすと思われるものから身を守るための「めんえき」という仕組みがあります。この働きを行う「めんえき細胞」が、体に入ってきたものや触れたものを敵とみなして自分自身の体を攻めきってしまう状態が「アレルギー」です。いつもは私たちを守ってくれる「めんえき」ですが、本来は敵ではないものにまで反応し、体を攻めきることがあります。食物アレルギーがその代表例です。

多くの方が何かのアレルギーをもち、今アレルギーがない人もこれから出てくる可能性があります。これを機にアレルギーに対する理解を深めましょう。

さまざまなアレルギー



花粉やほこり、動物の毛

のアレルギー

- くしゃみ
- 鼻水
- 目のかゆみ

など



化粧品の成分や

金属のアレルギー

皮膚の

- 赤み
- かゆみ
- はれ

など

食物アレルギー

- 腹痛
- 吐き気、嘔吐
- 息苦しさ
- じんましん
- 口やのどのかゆみ

など



他にも薬のアレルギーや、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などがあります。