



令和7年度  
2月号  
八栄小学校  
保健室

暦の上では立春ですが、まだまだ冷え込みの厳しい季節です。

八栄小学校では、インフルエンザB型が流行し始めました。

免疫力を高めて感染を防ぎたいです。免疫力を高めるためにも、生活リズムを整えて過ごすよう声掛けをお願いします。

1月に入り身体測定を行いました。発育には個人差がありますので、身長伸びや体重の増減を確認してください。身体測定の結果から、日頃の生活を振り返るよい機会にしてください。

## 花粉症対策を始めよう

2026年の花粉は、東日本・北日本で大量飛散が予測されるそうです。早めの対策が重要になるので、花粉情報に注意しつつ、耳鼻咽喉科の受診も検討したほうが良さそうです。お子様に合った対策を早めにとることが大切です。

〈家庭でできる対策〉

1. 花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える
2. 外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがいを徹底する
3. 外出時のコートや上着には、花粉が付きにくい素材を選ぶ
4. 掃除をこまめにする
5. 窓の開閉は慎重に
6. ストレスを溜めない



## 花粉症かも

病院で診断を受けましょう。

服薬で楽になることがあります。



## 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、  
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉をつけない

2月保健目標:こころの健康について考えよう

こころの SOS は身体症状に出ることが多くあります。何か不安な事や心配事があると、やる気が出なかったり、夜ぐっすり眠れなかったり、日常生活に影響が出てしまうこともあります。お子様の様子がいつもと違うなと感じたときは、不安な事や心配事があるサインかもしれません。

しかし、自意識が芽生えて敏感になっている多感な時期に「最近、どこか様子が違う」などと指摘されたら、ますますところを閉ざして「そんなことない」と意地を張ってしまうかもしれません。

変化や問題を指摘することよりも、「一緒に考えよう」「いつでも話してね」という姿勢が大切です。

## 話をすることのよさ

- 感情を吐き出すことができ、モヤモヤした気持ちがすっきりする。
- 話を聞いてくれる人がいるという安心感を得られる。
- 真剣に話を聞いてもらえることで自尊心が高まる。
- 人に話すうちに、自分の問題が客観的に見られるようになり、どうすればよいのか見えてくることもある。
- ストレスへの対処能力が増す。

話を聞くときに知っておきたいこと

- 話をしてくれないときは、無理強いはいしない。
- 話をしてくれなくても、あきらめず、「いつでも聞くからね」と伝え、話してくれるのを待つ。
- 自分の弱い部分や不安について人に話すのには抵抗がある。
- 話してくれてありがとうという姿勢で聞く。

“厚生労働省「こころもメンテしよう」”. <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/index.html> (2026.1.23 参照)



～「あいうえお」が元気の源です～・・・

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉

(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉

(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動

(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

え→笑顔

(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)

