

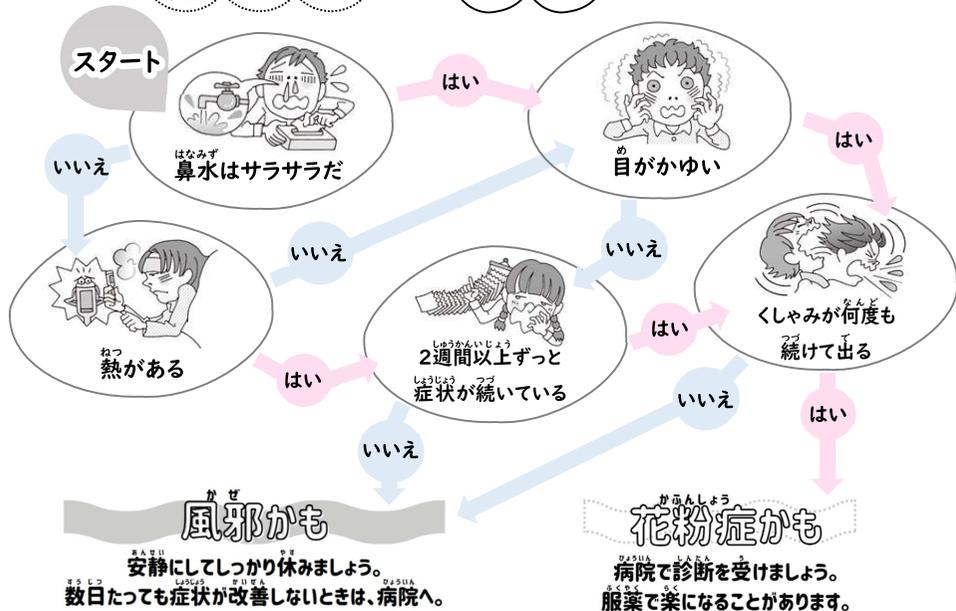
# ほけんだより 2月

令和8年2月2日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのもの  
のだそうです。アメリカでは、特定のだけかではなく、クラス全員でプレゼントやカ  
ードの交換を行い、盛り上がる学校もあるそうです。新しい学年、新しいクラス  
になるまであと少し。もし「ありがとう」や「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられ  
ていないクラスメイトがいたら、この機会に伝えてみるのもいいかもしれませんね。



## これって、花粉症？ 風邪？



### 風邪ひきさんに 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給はしっかりする
- ② 寒気があるときは体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに 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 予報で花粉の多い日は必要以上の外出を避ける
- 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

## 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いう  
という人、ちょっと待って!

### 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

### 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
  - 目を冷やす
- 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。
- 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。



## 2月5日は笑顔の白

### 免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!  
風邪などにかかりにくくなります。



### 笑って体も心も元気

### 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人も、きっと笑顔になります♪



### 子どもの手洗い習慣化作戦

### ポイントは楽しく



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。

- ① 子ども目線の環境づくり  
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。
- ② 一緒に手洗いをする  
「わからない」ことにはなかなか積極的にできません。おうちの方や兄弟も一緒に手を洗ってあげてください。
- ③ できたらほめる  
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。