

中番小学校 保健室
令和8年 2月号

ぜひ親子で一緒に
読んでください。

2月3日は節分です。節分に大豆をまく習慣には、「邪気をはらい、福を願う」という意味があります。豆まきをした後には、「来年も健康かつ幸せに暮らせるように」と願いをこめて、「年れい+1個」の豆を食べるといいと言われています。進級が近づいてきているので、来年も健康に過ごせるように体調管理に気をつけましょう。

笑顔の効果 ~2月5日は笑顔の日~

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？笑うことは心や体にいいと言われています。たくさん笑ってみんなで健康になりましょう。



• 免疫力があがる



• 記憶力があがる



• ストレスがやわらぐ



• 幸福を感じる



• コミュニケーションが
スムーズになる



花粉症対策を始めよう



まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」といい暦の上では春の始まりを意味します。春に近づくにつれ、少しずつ花粉が飛びはじめます。でかけるときにはぼうしやマスク、めがねで花粉が体内に入るのを防いだり、花粉がどれくらい飛ぶかこまめにチェックしたりしましょう。ツルツルした素材の服を着ると花粉を払い落としやすくしていいですよ。

正しい鼻のかみ方



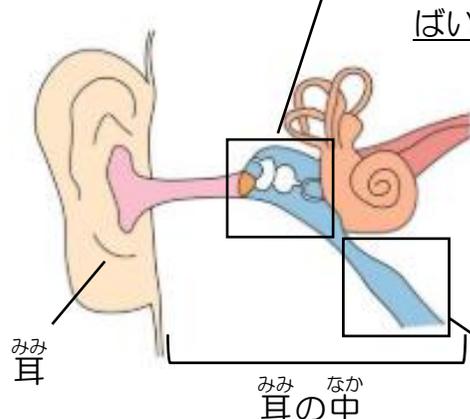
片方ずつ、あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかみましょう！

<p>片方の鼻をおさえて 少しずつかむ</p>	<p>あせらず、あわてず、 やさしくかむ</p>	<p>鼻水はすすらず 確実にかむ</p>
-----------------------------	------------------------------	--------------------------

中耳炎について知ろう

3学期になって、「耳が痛い」と来室する児童が増えています。子どもの耳の痛みで多い病気が中耳炎です。中耳炎について知り、しっかりと予防しましょう。

中耳 鼻から耳管を通じて、
細菌などが中耳に感染して中耳炎を発症します。



症状：激しい耳の痛み、発熱、耳だれ、
聞こえの悪さ など
予防：鼻水をすすらず、
鼻をかんでばい菌を外に出す
鼻をかむときはやさしくかむ

耳管・・・鼻とつながっている