

# ほけんだより2月

下東条小学校  
ほけんしつ  
2026.2

みなさん、ふだんの自分の姿勢はどうか？背中丸まっていますか？寒くて、  
つつい姿勢が悪くなっている人もいます。正しく座ると、集中力が  
上がった呼吸しやすかったりといったメリットがたくさんあります。保健室前の掲示物  
も参考に、正しい姿勢で過ごすことを意識してみましょう。



## いきいきてんけん表、結果発表～！

1月9日(金)～15日(木)まで行った「いきいき点検表」の結果を発表します。下の表は、  
みなさんが7日間の中で、目標を達成できた日数を7点満点で示しています。自分の7日間  
も振り返りながらみてみましょう。

	おきる時間	ねる時間	あさごはん 黄	あさごはん 赤	あさごはん 緑	給食、自分の量 を考えて食べた	スマホ・ゲーム	ハミガキ あさ	ハミガキ ひる	ハミガキ よる	手あらいうがい	うんちがでた	じゅうなん たいそう
2学期	5.9	5.2	6.7	5.4	4.6	6.5	4.7	5.2	2.5	6.5	5.7	5.3	2.4
3学期	5.6	4.4	6.6	5.4	4.1	6.5	4.4	5.5	2.7	6.5	6.2	5.6	2.6

### よかったところ

#### ☆あさごはん

特に、学校のある日はほとんどの人が朝ごはんを食べてきていました。バランスよく食べている人も多くすばしかったです。

#### ☆手あらいうがい

冬になり、手あらいうがいをする人が増えていました。感染症にかからないよう予防ができていて、良かったです。

### がんばってほしいところ

#### ☆ハミガキ

「毎日みがく人」と、「時々みがく人」がある人がいました。今、ハミガキの習慣があまりついていない人も、寝る前に1回みがくようにしましょう。

#### ☆じゅうなんたいそう

ケガをしにくい体づくりのために、じゅうなんは大切です。休日だけでも挑戦しましょう。

1月末の1週間、保健給食委員会でハンカチチェックを行いました。手を洗った後や、クシャミをおさえる時などにハンカチは必要です。常に、ティッシュとともにポケットの中に入れておきましょう。



## アレルギーの話

2月20日は、「アレルギー」の日。17～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばいきんやウイルスから体を守ろうとする仕組み)が働きすぎて引き起こされるものです。



### アレルギークイズ

何問正解できるかな！？



- (1) 日本人の3人に、1人が、アレルギーである。○？×？
- (2) 食物アレルギーは、きれいな食べ物で起こりやすい。○？×？
- (3) 花粉のとぶ量が多くなる時は？  
①雨がふる前 ②雨がふっている時 ③雨がふった後
- (4) 水道水で目をあらうことで、花粉症の予防になる。○？×？

### クイズ 答え

- (1) 昔に比べてアレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人にアレルギーがあると言われています。

花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど

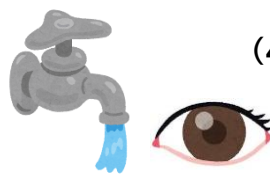


- (2) 食物アレルギーは、好き嫌いではありません。

特定の食べ物に反応して、ひふのかゆみ、せき、腹痛などを引き起こします。人によっては、命にかかわるものです。症状が出ている子がいたら、周りの大人に知らせましょう。

- (3) 雨がふった後に、花粉の量は多くなります。

雨の時 雨とともに花粉も地面に落ちます。次の日 晴れて、地面に落ちた花粉がかわいて、空気中にまいていきます。⇒そのため、地面に落ちていた分だけ、花粉の量が多くなります。



- (4) 日常的に、目を水道であらっても花粉症の予防にはなりません。塩素で目を傷つける可能性があります。目薬や、人工涙液など安全なものを選んで使うようにしましょう。