

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ですか？背中は丸まっていますか？寒くて、ついつい姿勢が悪くなっている人もいると思います。正しく座ると、集中力が上がり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、自分で食べた量	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

よかったです

☆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っていました。バランスよく食べている人も多くすばらしかったです。

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。感染症にかかるないように予防ができていて、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、「時々みがく日」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回は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



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、食べ物のや薬、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。○？×？

(3)花粉のとぶ量が多くなるときは？

- ①雨がふる前
- ②雨がふっている時
- ③雨がふった後

(2)食物アレルギーは、きらいな食べ物でおこりやすい。○？×？

(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、空気中にまいあがります
→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、人口涙液など安全なものを選んで使うようにしましょう。

