

ほけんだより 2月

2026年1月30日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

寒さが一段と増す季節となりました。

町田第一小学校では、インフルエンザは落ち着いていますが、胃腸炎やお腹の症状でのお休みが目立ちます。気温が低い日や空気が乾燥する日が続いています。手洗い、うがい、すい眠、栄養などに気を配って、引き続き感染症予防に努めましょう。



正門の梅がきれいに咲き始め、春が近づいてきているのを感じます。体調管理をしっかりと行って、元気に過ごしましょう。



2月の保健目標

心の健康について考えましょう

みなさんは、毎日の生活で、自分の様子がいつもと少しちがうなと感じたことはありますか？たとえば、次のような症状です。

☐ あさお 朝起きられない	☐ しょくよく 食欲がない	☐ ずつう 頭痛がする	☐ げりぎみ 下痢気味である
☐ はんこうてき 反抗的になった	☐ ちこく おお 遅刻が多くなった	☐ いきくる 息苦しい	☐ ことば らんぼう 言葉が乱暴になった
☐ せいせき さ 成績が下がった	☐ ひと はな 人と話したくない	☐ きょうしつ 教室にいたくない	など

これらの症状の原因には、体の健康はもとより、心の健康が大きく影響している可能性があります。

こころ 心

からだ 体

おこ 怒る
きんちよう 緊張する
こわ 怖い

→

あたま ち のぼ 頭に血が上る
むね 胸がドキドキする
とりはだ た 鳥肌が立つ

ひだり す 左の図のように、心の状態が体に何かしらの変化をもたらすことがあります。また、その逆もあります。

みなさんも、楽しいときは疲れを感じなかったり、背筋を伸ばすと前向きな気持ちになったりしたことはありませんか。このように、心と体は密接につながっているのです。

かぜは、だれでもひくものです。かぜの原因には、ウィルスが関係しているだけではなく、生活習慣の乱れや、疲れて体力が落ちたりすることでもかかります。そして、それは心にも起こり、体の症状としても現れることがあります。心のかぜも、早めの対応で、こじらせないようにしましょうね。

もし、**心**がかぜをひいてしまったなら...

心がかぜをひいたかも...

- やる気が出ない
- 勉強などに集中できない
- 力をはっきできない
- 何をしても楽しくない
- ねむれない
- 学校に行きたくない

心のかぜの原因は...

- 不安や心配ごと
- 友達とけんかをした
- うまく気持ちを伝えられない
- 無理をしてがんばっている
- ホッとできる時間がない

心のかぜをなおすのは...

- きそく正しい生活習慣を心がける
- 体を動かす、好きなことをする
- のんびり過ごす時間をつくる
(音楽、読書、お風呂、ねる、など)
- だれかに話を聞いてもらう

心のかぜのときにしてはいけないこと

✖ ものをこわす

✖ 他の人をきずつける



◆◆2月の保健的行事◆◆

月 日	曜日	保 健 的 行 事	
2月 20日	金	川上村スキー教室前事前健診(5年生)	健康観察カードをつかいます

胃腸炎に注意！！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんの手洗いを見直し、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

手洗いのポイントも再確認！ 洗う時間の目安は30秒！



心と体のセルフケア

体を動かす

「スッキリした!」と思えるくらいの
軽さを目標に運動してみましょう。

運動することで、落ち込んだ気分がスッ
リします。また、心
と体をリラックスさ
せ、睡眠リズムを整
える作用もあります。



今の気持ちを書いてみる

自分の気持ちをありのままに
紙に書いてみましょう。

書くことで、今抱えている悩みを、客観的
に見られるようになりま
す。また、あせりがやわ
らぐので、落ち着いて物
事を考えることができる
ようになります。



深呼吸をくり返す

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。
ゆっくり深呼吸してみましょう。

ゆっくりと口から息を吐き出したあと、同
じように3秒数えなが
ら、今度は鼻から息を
吸い込みます。これを
5~10分くらい
くり返します。



なりたい自分を想像する

具体的なイメージが浮かんだら、
目標を立てて実行してみましょう。

最初の目標をクリアできたら、自分をほめ
てあげましょう。1つずつクリアしていけ
ば、自分の力で自信を取り戻していくこと
ができます。



音楽を聴く・歌を歌う

歌うのが得意な人は「聞く」だけでなく、
歌って思い切り発散してみましょう。

音楽は、自然と、人の心と体を癒やしてくれ
ます。アップテンポの音楽は、エネルギーや
活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊
張を和ら
げてくれ
ます。



誰かに相談してみる

一人で抱え込まないで、友だちや
信頼できる大人に話を聞いてもらおう。

困ったときやつらいときに話を聞いてもら
うだけでも、気持ちが楽になることがあり
ます。話すことで
自分の中で解決策
が見つかること
もあります。



