



ほけんだより 2月

2026年1月31日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

2月の保健のめあて

外で元気にあそぼう！

寒さが一段と厳しくなる2月。朝晩の冷え込みに、体も心も縮こまりがちですね。この時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすく、体調管理がとても大切です。手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。また、寒さで外に出るのが億劫になり、運動不足になりやすい季節でもあります。室内でできる軽いストレッチや体操を取り入れて、体を温める習慣をつけてみましょう。春はもうすぐそこ。寒さに負けず、心も体も健やかに2月を過ごしていきましょう。

覚えよう！ やってみよう！

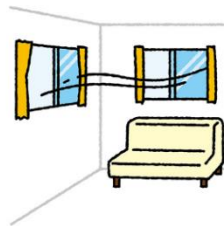
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

ストレスを感じたら…

ストレスとは、外からの様々な刺激によって生じる緊張状態のことです。暑さ・寒さ、騒音、病気や睡眠不足、友達関係や勉強のことなど、いろいろなものがストレスの原因になる可能性があります。そして、いわゆる「ストレスがたまると」状態になると、頭痛や腹痛、食欲がなくなる（食欲が増す場合もあります）、イライラする、眠れない、落ち込む、などの身体症状が出ることもあります。過度のストレス状態が長く続くと、心身の不調につながることもあるため、上手に対処することが大切です。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

ストレスを感じて誰かに相談したいときは、相談室（毎週火曜日）や保健室で話を聞くことができます。一人で抱え込まず、気軽に利用してくださいね。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

保護者の方へ

- ・2月下旬に、来年度の健康診断で使用する諸用紙（健康調査票、耳鼻科アンケート、結核検診問診票等）を配布します。書類は、1人ずつ個別の封筒に入っています。記入例を同封いたしますので、期日までに記入の上、担任までご提出ください。記入漏れがないよう、ご準備のほどお願いいたします。
- ・心疾患、腎疾患等で学校生活管理指導表を作成している児童や、その他疾患で学校生活において特別な配慮や管理が必要な児童を対象に、今年度の状況調査（受診状況の確認や、管理指導表の更新の有無等）のお知らせを配布します。該当のご家庭は、期日までに書類をご提出いただくようお願いいたします。また、受診日の関係で書類の提出が遅れる場合は、その旨をお知らせください。