

# ほけんだより 2月

令和7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！

冷え込みが強い、寒い日が続いていますね。インフルエンザ等の感染症も流行していますが、「冷えは万病のもと」と言われるように、体が冷えると調子が悪くなることもあるようです。厚手の上着を羽織ったり、下着で温度調節をしたり、首（手首、足首も含みます）を冷やさないようにしたりして、寒さから体を守りましょう。また、適度に運動することで体温が上がり、体を温めることができます。運動が苦手な人は、散歩やストレッチ等がおすすめです。外で体を動かし、体を温め元気に過ごしましょう。

覚えよう！ やってみよう！

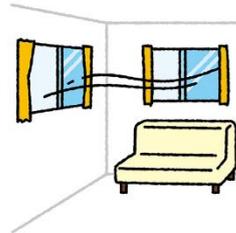
## 寒い季節の健康生活のために



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を。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」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。

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、  
良質な睡眠を  
しっかりとります。



## 3つの「R」で上手に ストレス対処!

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。  
体を動かすのも  
よいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする!)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



ストレスを感じて誰かに相談したいときは、相談室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。

### 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、期日までにご記入の上、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。