

# ほけんだより2月

令和8年2月2日あま市立宝小学校



今年の立春は2月4日。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなってきます。こよみの上では「春」が来るのですが、まだまだ寒いですね。

1月の中旬から、インフルエンザにかかる人が始まりました。部屋の窓を開けて空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいときですが、引き続き、感染症予防を心がけてください。

## ぐっすり眠るために

睡眠不足が続くと、授業中にあくびが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスがみだれて、体の成長に影響するとも考えられています。

「1日くらい夜ふかししても大丈夫」なんてかたんに考えていると、どんどんつかれがたまってしまうかもしれません。

ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。

そのために、次のことに注意しましょう。



- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる  
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事  
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など  
楽しいことを想像して寝る。

# アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに  
対して、体の免疫（ばい菌やウィ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。

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人はアレルギーがあると言われています。

アレルギーが関係する病気には、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があります。



鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。

そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

覚えよう！ やってみよう！

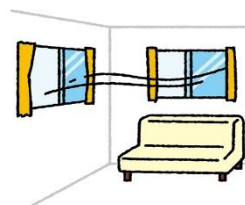
## 寒い季節の健康生活のために



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。