

ほけんだより 2月

大阪市立岸里小学校 令和8年2月 保健室



なんとなく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…等、気になることはありませんか？もしかしたら、それは「2月づかれ」かもしれません。2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。生活リズムを見直し、整えましょう！

「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

かふんしょう ふせごう！花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- 午前中と日が暮れた後の2回のピークがある。
- 雨が降った後の晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは？】

- マスクをつける→鼻とあごをすきまなく、きちんとおおう。
- 帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- メガネをつける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。
- ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意！

自分の健康は自分で守ろう



かんせんしょう 感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしょう 感染症

シン・コロー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

かんせんしょう 感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。