

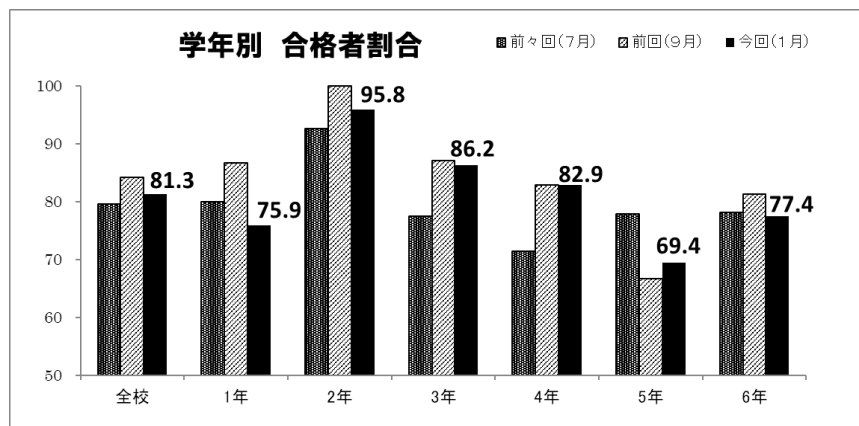
ほけんだより 2月

No. 16 / 令和8年 2月 3日 燕市立小池小学校 保健室



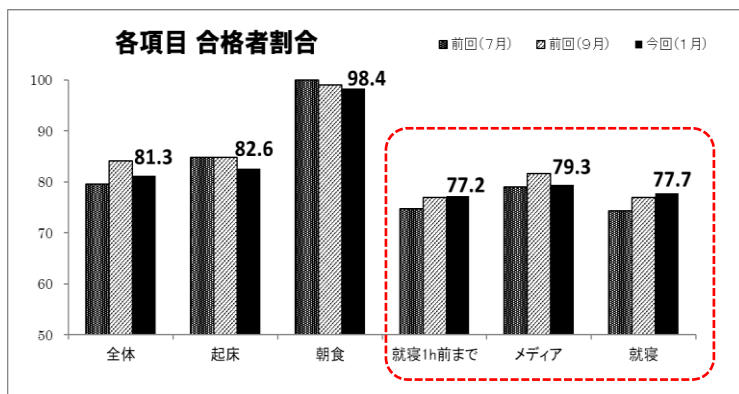
小池中学校区 生活リズムチェック週間の結果

1年間、一人ひとりが自分の生活リズムを見直し、もっと元気になるためにはどうしたらよいかを考えて取り組みました。



全校では合格者が8割を超えましたが、学年によってかなり差があります。5年生は、1番合格者が少ないですが、唯一前回よりも上がっていて、頑張れた人が多かったようですね。大切なのは、「自分で決めた目標を守れた」「できた!」を積み重ねることです。

項目別にみると、「寝る1時間前までにメディアをやめる」と「メディア1日2時間以内」、「就寝(ねる時刻)」が、やや低かったです。しかし、少しずつ良くなってきているので、諦めずに続けていきましょう!

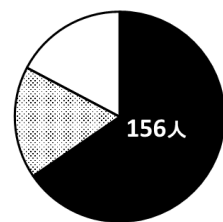


チェックカードの感想

できそうなことは、真似してみてください!

- ・8:00になったら、テレビがない部屋へ行く。
- ・寝る前に、明日の朝どうするかを確認して寝ると、起きた!
- ・ポケモンスリープの力を借りて、早ね早起きをしていた。
- ・学級閉鎖(6年生)で時間がたくさんあったが、空いた時間で、いつもより自学をすごくたくさんした。

メディアについて話し合った



■はい □いいえ □無回答

今回の生活リズムチェック週間でできた良い生活リズムは続け、直すべきところは直して、次の学年に向けて心と体の準備を整えましょう。



○ アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこり等に対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過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されています。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、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

今年は、いつもよりも花粉が早く・多く飛ぶ予想です。症状が重い人は、早めに対策を始めましょう。



＜新潟県の花粉尘予想＞

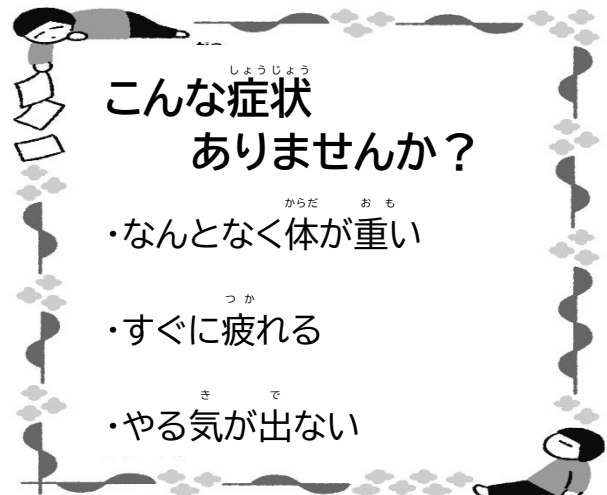
飛散時期 2月中旬

飛散量 昨年の1.5～2倍程度と多い

○ 2月づかれに注意！

2月は、月初めと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、様々な不調を起こしやすい時期です。こんな時は、無理をしないで、ゆったり過ごしましょう。

体と心の調子を整えるには、生活リズムを見直したり、ぬるめのお湯に10～15分浸かったりするとよいとされています。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる