

# ほけんだより

令和7年度 2月号  
一宮市立大志小学校

今月の保健目標

## いのちと心を大切にしよう

みなさんに質問です。自分自身の「いのち」を感じたことはありますか？胸に手を当ててみると、トクトクと心臓が動いていますね。心臓は、みなさんが寝ている間も休まず、1日に約10万回も動いて全身に血を送り、命を支えています。また、転んでケガをしても、いつの間にかかさぶたができて治るのは、体に「治そうとする力」があるからです。みなさんの命はとても力強く、すばらしいものなのです。

同じように「こころ」も、目には見えませんがあなただけの宝物です。悲しいときやつかれたときは、無理をせず休んでいいのです。自分を大切にすることは、周りの友達を大切にすることにもつながります。

疲れたら、休もう。  
カラダ、ココロ、SNS…



他の人に言わない、しない。

嫌な言葉、嫌なことは自分が言われて

自分を大切にする第一歩は、体を整えることです。つかれを感じたら、夜は早めに寝て体を休めましょう。また、心がモヤモヤするときには、ひとりで抱え込まずに信頼できる大人に話してくださいね。

# 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。

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。



## 甘く見ちゃダメ！ねんざの対処法

転んだときや運動しているときなどに、足をひねったりくじいたりしたことはありませんか？ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一！そして、痛みやはれなどがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血してなくても、体の内部は傷ついています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。

はれや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。

