

ほけんだより

2月
かづごう
月号

2026年2月

一宮市立

赤見小学校

保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さを感じる日が多いですね。インフルエンザなどによる感染症の予防はもちろん、十分な睡眠をとることや、バランスのとれた食事を心がけるなど、規則正しい生活習慣も大切です。
しっかり健康管理をしていきましょう！



「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

ぐっすり 眠るなのに

最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのため、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。



保護者の方へ ~アレルギーについて~

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。そろそろ花粉症対策が必要な時季です。学校でも指導していますが、アレルギーのある人は体質によって食べられないものがあること、それを好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことで友達をからかったり、悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食を友達にあげたり、交換したりしないことなどお子さんに教えてください。

