

ほけんだより 2 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

ぐっすり眠るために

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。



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。

