

# ほげだより 2月

令和8年 2月

参考文献「健」

川上小学校 保健

2月に入り、より寒さがきびしくなってきました。体調をくずさず、元気に過ごすことができますか？川上小では、まだまだインフルエンザにかかる人が出ています。インフルエンザはAとBの2種類あるため、一度かかってしまった人も、違う型にかかる可能性があります。気をぬかずに、今後も手洗い・うがいなど感染予防対策をするようにしましょう！！



## チョコレートは体にいい??

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインといえばチョコレート。実はチョコレートは健康にいい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスにたくさん入っているカカオポリフェノールにあります。



### ♡カカオポリフェノールの効果♡

- 脳を活性化する
- 肌の老化をおさえる
- 血管を広げる
- アレルギーの改善

★市販のチョコレートには、砂糖や油脂がたくさん入っているものがあります。食べすぎないように注意してください！

## 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼	<b>わがまま鬼</b> 	<b>あわてんぼう鬼</b> 	<b>おしゃべり鬼</b> 
	↓	↓	↓
自分の中の福の神	気持ちを はつきり言える神 	行動 すばやい神 	誰とでも 仲よし神 

# かふんしょうたいさく はやめの花粉症対策を！！

「目がかゆい」「鼻水・くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」などの症状がでていませんか？  
今年も花粉症の季節がやってきました。症状をおさえるためには、できるだけ花粉と接触しないことが大切です。病院からもらった薬をのむだけではなく、自分でできる対策を今のうちからはじめましょう！

## かふんしょう しょうじょう 花粉症の症状



はげ 激しくしゃみ



はなみず 鼻水



じゅうけつ なみだ  
目の充血・かゆみ・涙

# か ぶん しょう たいさく 花粉症 対策を始めよう

## かふんしょうたいさく 花粉症対策



**ぼうし・メガネ・マスクをつける！**

からだ 体についたり、体の中に入ってくる花粉の量をへらせるよ！



**うがいをする！**

のどに入ってきた花粉を洗いながすよ！



**顔をあらう！**

花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら、顔を洗おう！



**いえ に入る前に、花粉をはらいおとす！**

体についた花粉をおとすことで、体の中に花粉がはいつてくるのを防ぐよ！