



令和8年2月4日
鬼塚小学校保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないよう気をつけてください。ひきつづき、栄養・運動・睡眠に気をくばりましょう。ぽかぽかと暖かい春はすぐ近くまで来ています。元気に春を迎えましょう。



2月の保健目標

環境を整えよう



しめきった教室にはウイルスや二酸化炭素がこもっています。こまめに換気をして、新鮮な空気を入れましょう。気分もすっきりして勉強に集中できます。

また、もうすぐ次の学年に進みます。1年間使った教室をきれいに整えて、気持ちよくこの学年をしめくくりましょう。

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。



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。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



「鬼は外！」「福は内！」は節分の豆まきのかけ声ですね。みなさん豆まきはしましたか？

心の中にすんでいる鬼をおいだして、福の神がやってくるといいですね。でも、見方を
変えれば、鬼も福の神になることがあるのではないのでしょうか。悪いことも見方を変えれば
良いことになる。そのような考え方をリフレーミングと言います。たとえば「グズグズして
いる」→「時間をかけてゆっくりていねいに進めている」など。

リフレーミングの考え方でマイナス思考をプラス思考に変えれば、
もっと自分に自信がもてますよ。



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



↓
気持ちをはっきり言える神



↓
行動すばやい神



↓
誰とでも仲よし神



2月5日は
笑顔の日

さくらカードの紹介をきいていると、思わず笑顔になりますね。そんな「えがお名人」の鬼塚小のみなさん、これからも笑顔の🌸をたくさん咲かせてください。

～もっともっとみんなが笑顔になる方法～



あいごとと伝える



声をかけてみる



気持ちによりそう