

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和8年2月3日

「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。まだ冷たい風が吹く2月ではありますが、東風を感じられる日には外に出て春の訪れを感じたいものですね。



2月の保健目標：心の健康について考えよう！



体の言葉：「舌の剣（つるぎ）は命を絶つ」

こころにも



お手入れを

～言葉は剣のように人を傷つけることがあるものだ～

「舌の剣」とは言葉のこと。言葉は刃物と同じで、正しく使えば役に立つものですが、不用意に使ったり、乱暴に扱ったりすると、自分や周りの人に大けがを負わせませす。自分が傷つくような言葉や言い方を周りの人にしないことや、いやな気持ちになったときに相手に気持ちを伝えることで、よりよいコミュニケーションが取れるようになっていきます。自分の「舌の剣」で、誰かを傷つけるようなことのないように、ていねいに使うようにしたいですね。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



～1・2年生の保護者の皆様へ～

来年度の給食におけるアレルギー疾患対応をスムーズに行うため、2月3日（火）に「給食におけるアレルギー調査」を配布します。練馬区及び学校のアレルギー疾患対応についてご理解いただくと共に調査へのご回答をお願いいたします。

尚、対応が必要な場合は後日「学校管理指導表」をご提出いただき、面談を実施します。

回答のメ切は2月10日（火）です。



☆☆感染症予防・・・まだまだ続きます!!☆☆

☆1月下旬から練馬区内でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖を実施している学校もあります。そのため、保健委員会によるペーパー加湿器の設置は30日までの予定でしたが、期間を延長することになりました。また、2月3日(火)~17日(火)の期間は「健康調査」を行います。一人一人が感染症予防を意識し、行動にうつすことが集団感染の予防につながります。ご協力をお願いします。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

