

# ほけんだより 2月

2026年 2月 2日  
横須賀市立大塚台小学校  
保健室 No. 12-1

花粉を吸わない、  
つけないがポイント



いつもの年は、1月の中ごろからインフルエンザの流行が始まりますが、今シーズンは11月・12月にインフルエンザが流行したせい、1月の流行はありませんでした。花粉はすでに飛び始めているようで目の痛み・かゆみや鼻水などの症状が出ている人がいます。「自分は花粉症だ」という人は要注意ですが、花粉症は今まで症状がなくても、急に症状が出ることもあるので、目・鼻などの症状が強くて出ている人は病院を受診するとともに、睡眠・栄養をとり、免疫の力を高めるような生活をしましょう。

## 乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

空気の乾燥で、手や顔の皮膚がガサガサになり、痛々しい人がいます。お風呂に入った後や水をさわった後は、水気をよくふきとり、保湿用のクリームなどをつけるようにしましょう。学校では、薬効のない「ワセリン」をぬって、一時的に対応しています。自分に合った保湿のクリームをつけるようにしましょう。あまりにおいの強くないものをおすすめします。

## 「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

# せい かつ しゅう かん びょう 生活習慣病について知ろう

## せい かつ しゅう かん びょう 生活習慣病とは

しょくしゅうかん うんどうしゅうかん きゅうよう きつえん いんしゅ  
食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの  
せい かつ しゅう かん はっしやう しんこう かん よ しっかんぐん  
生活習慣が、発症や進行に關与する疾患群のこと  
です。い ぜん せいじんびやう  
以前は成人病といわれていましたが、生活  
しゅうかん かいぜん よぼう か のう  
習慣の改善によって予防が可能であることがわかっ  
てきて、この用語が使われるようになりました。



## せい かつ しゅう かん み せい かつ しゅう かん びょう よぼう よい生活習慣を身につけて生活習慣病を予防しよう

### しょくせい かつ ● 食生活

- ・ バランスよく栄養をとる
- ・ 塩分やあぶら、砂糖をとりすぎない
- ・ 間食のとり方を見直す

### きつえん いんしゅ ● 喫煙・飲酒

- ・ 20歳以降でも注意が必要
- ・ たばこは最初の1本を吸わないように  
することが大切

### うんどう ● 運動

- ・ 日頃からこまめに体を動かすようにし、  
ちょっとした運動をする機会を積み重ねる

### ● ストレス

- ・ 自分に合った解消方法をいくつか探して  
おき、日頃からストレスをためない

### すいみん きゅうよう ● 睡眠・休養

- ・ 寝る前のスマホの使用は控え、小学  
生は9～12時間、中学・高校生は  
8～10時間の睡眠時間を確保する



おおつかだいしょうがっこう  
大塚台小学校でとりくんでいる「にこにこ週間」は、生活習慣をととのえとりくみです。よい習慣を身につけましょう。  
たばこは自分が吸わなくても、近くで吸っている人がいたら、けむりのないところに移動するなどしましょう。