



令和8年2月号  
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

心の健康について考えよう

2月は暦の上では「立春」を迎え、春の始まりとされていますが、まだまだ寒さが続きそうですね。子どもたちは学年末に向けて学習や生活のまとめの時期でもあり、知らず知らずのうちに疲れやストレスをため込んでいることもあるかと思います。次年度への環境の変化に向けて、心が揺れやすいこの時期だからこそ、体の健康だけでなく、心の状態にも目を向けていくことが大切です。子どもたちが安心して毎日を過ごせているか、ご家庭でも振り返るきっかけにいただければと思います。

## 「よくないストレス」 があれば…?



### 【いいストレスとよくないストレス】

ストレスと聞くと、悪いものというイメージを持たれがちですが、すべてのストレスが悪いわけではありません。

新しいことに挑戦するときのドキドキや発表会やテスト前の緊張感など…こうした「いいストレス」は、やる気や成長につながる大切な刺激です。

一方で、失敗が続いて自信をなくしている、ずっと不安や緊張が続いている、我慢ばかりして気持ちを出せない…といった状態が長く続くと、「よくないストレス」となり、心や体の不調として表れることがあります。

### 【ご家庭で気にしてほしいサイン】

子どもは自分の気持ちをうまく言葉にできないことも多く、次のような形でサインを出すことがあります。

- ・以前より元気がない、イライラしやすい
- ・朝起きるのを嫌がる、学校の話をしなくなる
- ・頭痛や腹痛を繰り返し訴える

「様子がいつもと違うな」と感じたら、結果や理由を急がず、気持ちを受け止めて話を聞く時間を大切にしてみてください。

また、学校には、悩みごと相談員やスクールカウンセラーなどもあります。不安や心配なことがありましたらご相談ください。

### ストレス対策に 3つの「R」

- ・ **REST** (休養)  
…疲れているときは、「寝る」ことが  
ストレス解消に役立ちます。
- ・ **RECREATION** (気晴らし)  
…読書、音楽を聴く、運動する、  
お気に入りの動画を見る…など、  
好きな時間を過ごして、  
気分をリフレッシュしましょう。
- ・ **RELAX** (緊張をほぐす)  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、  
心と体の緊張をほぐしましょう。

## 2月20日は「アレルギーの日」

日本アレルギー協会では、毎年2月17日～23日はアレルギー週間と位置づけています。

食物アレルギーや気管支喘息、花粉症など、さまざまなアレルギー疾患がありますが、昔に比べアレルギーに悩む人は増えており、アレルギー疾患をもつ患者さんの数は人口の50%以上だそうです。

この機会に、身近に存在する「アレルギー」についてご家庭でも確認してみましょう。

### 【食物アレルギーについて】

食物アレルギーは、表示義務、推奨表示のある食品が増えて、誤食が防げるようになってきました。

四街道市では個別のアレルギー対応を行っており、除去食を提供していますが、見た目だけではわかりにくく、他のお友達がアレルギーについて十分に理解することは難しい場合もあります。

放課後や休日にお友達と遊ぶ時に、おやつを食べることがあると思いますが、その際にも注意が必要です。

食物アレルギーのある子にとって、少量の摂取でも命に関わる場合があります。お友達を家に招く、招かれる際は、事前に保護者同士で確認するなど、子どもたちだけではなく、小学生の間は大人も関わることが大切です。

みんなが安全に楽しく遊べるように、ぜひお話してみてください。



### 【花粉症について】

花粉症の原因で最も多い花粉はスギであると言われてしていますが、スギ花粉は年初から飛び始めて3月にピークを迎えるように飛散します。すでに症状が出始めている人もいるのではないのでしょうか。花粉症は症状がひどくなってから受診するよりも、症状が出る前や出始めに受診することをおすすめします。



(参考：公益財団法人日本アレルギー協会 HP)

## 1月の感染症情報

本校で1月にあった感染症は以下の通りです。

- インフルエンザ A 型
- インフルエンザ B 型
- マイコプラズマ感染症
- 溶連菌感染症
- 水痘
- 感染性胃腸炎



先月からインフルエンザ B 型の罹患者が増えています。

千葉県でもインフルエンザ A 型と B 型の罹患者の割合が半数ずつとなっています。

引き続き感染症対策を行い、元気に学年の締めくくりが出来るようにしてほしいです。