

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう！



2月5日は「にこにこ」の語呂から、笑顔の日だそうです。実は、さまざまな実験で「笑う」ことで免疫力がアップするとわかっています。笑うと、ウイルスなどの病気のもとを退治してくれる細胞が活発になり、感染症などにかかりにくくなるそうです。たくさん笑って、免疫力をアップしましょう！



## 花粉症の季節がやってきます

ニュースを見ていると、「今年は花粉が早く飛んでいる」「花粉の量が過去10年で最多の可能性」などと報じられていました。花粉の量が多いと症状もひどくなり、初めて花粉症になる人も増えるそうです。症状をおさえるポイントは、「花粉を体につけない・入れない」ことです。

### 外に出るときは



ぼうし・マスク・めがねをつける



つるつるした素材の服を着る

### 家に入る前に



花粉を払い落とす

### 家に帰ったら



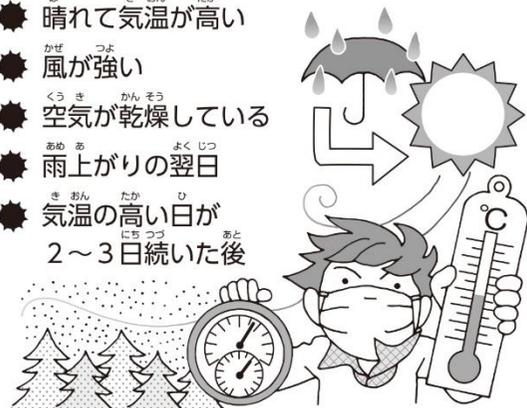
手洗い・うがいをする



洗顔する

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



## 6年生で薬物教室を行いました

1月17日(金)に学校薬剤師の近藤先生より、薬の正しい使い方や薬物乱用が健康に及ぼす害について教えていただきました。

薬は病気を治す手伝いをしてくれる強い味方です。しかし、間違った使い方や、禁止されている薬物の使用は、体に悪い影響があるだけでなく、家族や友人との関係やみなさんの未来をも壊してしまいます。



薬物をすすめられたときに断る練習をしました。

「みんなもやってるし大丈夫だよ！」  
「このお菓子おいしいよ！」  
「一気にたくさん薬を飲むと気分上がるよ！」



「いや！」  
「いらない！」  
その場を急いで離れる

どんな誘いもしっかり断り、その場から逃げましょう。



## そのダイエット本当に必要ですか？～5・6年生保健指導より～

2計測の際に、5・6年生のみなさんに危険なダイエットについてお話ししました。メディアでスリムな人がもてはやされている影響からか、ある調査では小学4～6年生の約3人に1人がやせたいと答えたそうです。(国立成育医療研究センター調査による)

しかし、今みなさんの体はぐんぐん成長しています。「朝ごはんを食べない」「野菜だけ食べる」などの「栄養不足になる無理なダイエット」は体も心もボロボロにしてしまいます。

### 体のえいきょう



- 見た目**
- ・髪の毛がパサパサになる
  - ・皮フがかサカサになる
- 体の中の変化**
- ・しんどい・つかれやすい
  - ・めまいや立ちくらみ(貧血)
  - ・便秘になる
  - ・骨が折れやすくなる
  - ・月経が止まる

### 心のえいきょう

- 栄養が不足すると脳の働きが悪くなり…
- ・少しのことでイライラする
  - ・集中力・考える力が低下する
- やせたいという思いが強すぎると…
- ・食べることに不安を感じる
  - ・やせているのに、自分はまだ太っていると思ってしまう