

ほけんだより 2月

令和8年(2026年) 2月2日
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標



こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう

2月3日は節分ですが、病気や災難、邪気(人の身体や心に害をあたえる目に見えない悪いエネルギーのこと)が家から出るように「鬼は～外」、幸せが家に来るように「福は～内」と豆をまきます。また、一年間幸せに過ごせるようにと願いをこめて、自分の年齢よりも1個多い数の豆を食べる習慣もあります。

◆心の鬼を追い払おう

家から追い出したい「鬼」ですが、みんなの心の中にもこんな「鬼」いませんか？

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな「鬼」がいますね…

この機会に、自分の心の中にある「鬼」を思い浮かべてから豆まきをしてみよう。きっと「鬼」退治ができて、「福」を呼び込むことができますよ。

◆ありがたいは魔法のことは

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



友達にやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれますよ。

授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



◆2測定・保健指導を行いました!!

今年度最後の身長と体重の測定がありました。そして3学期も、2測定の時、右のテーマで体や健康について話をしました。5・6年生は、学校薬剤師の先生（「プール、水道水、空気など」みんなが健康に学校生活を送れるように、衛生管理をしてください）に、薬物乱用防止教室をしていただきました。裏面に載せている内容を思い出して、復習してみましょう。

1年	うんちの話
2年	目の話
3年	清潔なくらしの話
4年	ことばの話
5年	飲酒・喫煙の話
6年	薬物乱用の話

◆健康委員会活動



冬休みも委員会で作った『歯みがきカレンダー』を配りました。夏休みよりも多い、218人の人が提出してくれました。委員会では、提出された『歯みがきカレンダー』を1枚1枚確認し、賞状を作り1月に渡しにきました。感想の中には、「歯をみがくのがあたりまえになりました。」「歯がとても健康になりました。これからも歯を大事にします。」と書いた人がいました。いい習慣を続けて、自分の歯を大切にしてください。

◆2月…今日はなんの日?

2/20は「アレルギーの日」、2/17~23は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。今年の大阪における花粉飛散開始予報は2月中旬だそうです。症状を抑えるポイントは、花粉を「体につけない」「体内にいれない」です。また、雨が降った次の日や、急に暖かくなった日、風が強い日も注意が必要です。薬（飲み薬・目薬）で予防や症状の改善ができます。早めの対策をして体調を崩さないようにこの季節を乗り切りましょう。



花粉症かな? セルフチェック (いくつかあてはまる人は、受診をおすすめします)

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はない(あっても微熱)
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 目のかゆみや、涙が出る
- 症状が2週間以上続く

保護者の方へ



◎ハンカチはすぐに拭けるように…予備も忘れずに!

以前にもお伝えしましたが、「ハンカチを忘れた」「持ってきているのに身に着けていない」という人が未だにいます。手洗いは感染予防の第一歩です。手洗い後すぐに拭けるような工夫(ポケットのある服やポーチ等)や、忘れた時、汚れた時用の予備のハンカチのご準備(ランドセルのポケットに…)、ご確認をよろしくお願いいたします。



◎薬物乱用防止教室を終えて

「タバコはダメだけど、お酒なら少しくらいはいいよ。」という意識が周囲の大人にあるのが現実なのだそうです。子どもたちの健康を守るためには、そばにいるおうちの方のご協力が一番です。この機会に、20歳までは×…という話をご家庭でもしていただけたらと思います。

1年生

「うんちは体からのだいじな手紙」というテーマでお話をしました。

まず、「食べ物が口に入ってからうんちになって出てくるまでの道のり」の話をしました。うんちの状態をチェックしようという話もしました。どんな時にどんなうんちが出るか、どんなうんちが元気のしるしかおぼえていますか？「うんこダスマン」の絵本も読みましたがとても興味深く聞いてくれました。



- ①あさごはんいただきのじゅつ
- ②やさいでせんいのじゅつ
- ③おみずゴックンのじゅつ
- ④からだのびのびのじゅつ
- ⑤うんこタイムのじゅつ

うんこダスマンのじゅつみんな使えて

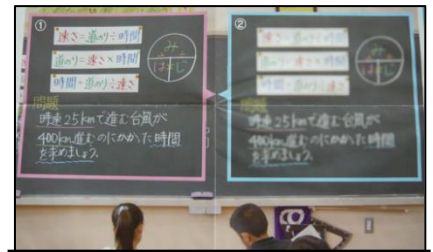


いますか？ うんちって大事！うんちってはずかしくない！体からの大事な手紙を見ずに流すなんてもったいないね。うんちが出た日は、いつ、どんなうんちをしたか、おうちの人にも話してね。

2年生

「目をたいせつにしよう」というテーマでお話をしました。「目を細めずに黒板の字がはっきり見えていますか？」と聞くと、「見えにくい」とこたえた人もいました。目の成長が脳の発達に大きな影響をあたえていて、成長期に十分な視力を確保してあげることが大切と話しました。また、視力が落ちてぼんやり見える状態をそのままにしておくと、さらに視力が低下するおそれがあるそうです。

目は、まゆげやまつ毛、まぶた、なみだで守られていること、大事な目が悪くならないために、①前がみの長さ ②しせい ③部屋のあかるさ ④好ききらいしない ⑤たっぷり寝る ⑥ゲームなど時間を決めてする ⑦見えにくい人は病院で相談する など、気をつける点も話しました。最後に『目のたいせつ』をみんなでしましたがおぼえていますか？プリントにしてみましたね。目が見つかったときに、ぜひやってみてくださいね。



こくばんの見えかたは大丈夫？



3年生

「大切な体をまもる せいけつなくらし」というテーマでお話をしました。「せいけつ」は「健康への近道」でした。左の写真は、目に見えない汚れを薬品を使って浮き上がらせたもので、特に上ぐつの汚れを見たみんなは、すごくおどろいていました。また、お風呂の効果を勉強したり、入り方も一緒に確認していきました。



体を「せいけつ」にするために自分でできることはたくさんありましたね。そしてそれは、「まわりの人と気持ちよく過ごすためのマナー」で、なにより「自分自身がいい気持ちになること」でした。さっそく思い出して、一つずつでもやってくれていたらうれしいです。



4年生

「心のけんこう ～ことばについて考えてみよう～」というテーマでお話をしました。私たちが使う「ことば」には、相手や、周りにいる人の心を良い方にも、悪い方にも変える大きな力があると話しましたね。いろいろなストレスからくるイライラに気づいたときには…①一人になって気持ちを落ち着かせてみる②深呼吸をして、

さわやかさんになろう！

相手のことを考えて

「わたしは(はくは)」「なにをしたいか、してほしいか」

理由も話す

はまってくれてありがとう、でもわたしは先に宿題をすくと楽しくあそべるから、少し歩いて行ってもいいから。



あいての気持ちを考えたり自分が言われてうれしい…

あたたかいことばを使おう



ゆっくり5つかぞえてみる③ゆっくり休む(しっかり寝て、朝ごはんを食べてくる)などがありました。さわやかさんになるポイント、覚えていますか？相手の気持ちを考えて、自分が人に言われてうれしい「あたたかいことば」を使える「思いやりの気持ち」のあるすてきな人がますます増えてくれることを願っています。



5年生



「正しい薬の使い方」「お酒・たばこによる害」がテーマでした。

正しい薬の使い方では、「コップ一杯の水やぬるま湯で」「いつ」「どれだけ」飲むかなど、決まりを守る必要性を学びました。お酒の話では、大人であれば、適正に飲めば大丈夫なお酒。チューハイはジュースっぽいものが多いですが、実はアルコール度数はビールより高いと知りましたね。アルコールは、体の中で分解されて、最後は無害な酢酸に

なりますが、成長途中の未成年はこの分解能力が未熟なこと、未発達な脳である未成年の間は依存症になりやすいことを学びました。たばこの話では、近年の健康志向で喫煙率が年々減っていることを知りました。副流煙の害や、健康への影響を写真で見ると心に響いた人も多かったのではないのでしょうか。最近の加熱式たばこ、電子たばこの体への影響の話もしていただきました。甘い誘いを断るテクニック、自分で引き出しを増やしておきましょう。何よりも「誘われないような自分になる！」を心がけましょう。

誘われないような自分になる！

- ①規則正しい生活をして、社会のルールを守る
 - ②気になっていることは、家族や先生に相談すること
 - ③嫌なことはハッキリ断る勇気をもつこと
 - ④自分が大切に思う人、自分を大切に思ってくれる人を考えてみよう
 - ⑤学校生活を楽しむこと
- みなさんの夢はなんですか？



6年生



5年生で話をいただいた第2弾で、「正しい薬の使い方」「薬物乱用の話(違法薬物・市販薬のオーバードーズ)」がテーマでした。薬物乱用とは「薬を病気やけがを治すこと以外に使ったり、決められた用法・用量のルールを守らずに使うこと」「法律で禁止されている薬物を使うこと」でした。心身をコントロールしている脳を壊す結果、「犯罪につながる」、「薬物乱用で死刑になる国がある」ことも知りました。オーバードーズとは、違法薬物ではない薬(市販されている風邪薬など)を過剰摂取することで、中には死亡する場合もある行動でした。自分を大切にすることを大事にして、甘い誘いをちゃんと断れる人になってください。そして最後に、右のまとめをもう一度しっかり心に刻んでおきましょう。

まとめ

- 薬物は1回使うだけでも乱用です！
- 薬物は心も身体もボロボロにしてしまいます！
- 薬物乱用は犯罪です！

薬物乱用は、ダメ。ゼツタイ！

