



早いもので2月になりました。「立春」の前日に当たる「春の節分」には豆まきをして鬼を払う風習があります。春の節分は悪いことを追い払って新年を迎える行事に由来するそうです。子どもたちがますます元気に過ごせるように、「鬼は外、福は内！」と願いを込めて豆まきをしましょう。



## 2月の保健行事

- 3日(月) 体重測定【中・高】
  - 5日(水) 体重測定【小】
  - 6日(木) 高3歯科保健指導
  - 13日(木) 整形診【小】
  - 19日(水) 小児科診【対象者】
  - 21日(金) 摂食巡回指導【対象者】
  - 25日(火) 整形診【中・高】
- ※整形診・小児科診・摂食巡回指導の予定者には、個別にお知らせしています。

## 3月の保健行事

小児科の大澤先生、整形診の瀬下先生(小)、小崎先生(中・高)、摂食巡回指導の歯科医の先生に御相談のある方は保健室までお知らせください。

- |          |          |
|----------|----------|
| 小児科診     | 3月 4日(火) |
| 摂食巡回指導   | 3月 6日(木) |
| 整形診【中・高】 | 3月11日(火) |
| 整形診【小】   | 3月13日(木) |
- を予定しています。

## 《 令和7年度 保健関係提出書類について 》

1月にお配りした、令和7年度・保健関係書類一式の準備をお願いします。

※新中1・新高1は入学説明会の日配布予定です。

書類は一括して新年度に回収します。始業式及び入学式に提出をお願いします。

「主治医意見書」「学校生活管理指導表(該当者のみ)」は、学校生活を安全に過ごすための大切な資料です。なお、病院によっては文書料が発生してしまう場合がありますが、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

お薬については、主治医や薬局と相談して準備をお願いします。詳しくは1月に配布した『学校生活における与薬について』を御確認ください。

なお、アレルギーの学校生活管理指導表の該当者は、担任との個別面談に合わせて、来年度のアレルギーに関する面談を実施しております。「アレルギー用学校生活管理指導表」が病院より作成されましたら提出をお願いします。

## 《 2月の保健目標 》

### 冬を元気に過ごそう！

#### こころのかげにも気をつけよう！

私たちのこころとからだには、強いつながりがあります。こころが疲れてしまったなというときは自分なりの対処方法を探して試してみてください。

「笑う門には福来る」という言葉がありますが、「笑い」は幸せを呼ぶだけでなく、免疫力や自己治癒力を高める効果があるとされています。

寒い冬も笑顔で元気に過ごしましょう！



いつも **こころ** 心 **ち** に持っておこう

### 自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△  
なんとなく調子が出ない△  
ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思ふことならなんでもOK!



アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏になり、腫れやかゆみ等、様々な症状が出てしまうことをいいます。皆さんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ネックレスなど金属によるかぶれ等もその一種で、症状が重い場合には命に関わることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとった時に同じ症状が何度も出る時はアレルギーを疑い、早めに受診・検査して原因を確認することが大切です。

※食物アレルギーがあると診断されましたら、医師に記入していただく『学校生活管理指導表』をお渡ししていますのでお知らせください。



#### 花粉症の季節になりました！

人間の体は病気にならないように、体によくないものが入ってくると、体の外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉を体の外に出すために、くしゃみをしたり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとします。

対策：①早寝早起き

②バランスのとれた食事

③手洗い・うがい・マスク着用

④服に付着した花粉を落とす