

# ほけんだより 2月

令和7年2月4日  
枚方市立香里小学校  
NO.13

## そろそろ花粉に注意!



### 2025年花粉情報!

今年の花粉の飛ぶ量は四国・近畿で例年の2倍以上のところも!  
大阪には2月中旬には飛び始める予想が出ています。(日本気象協会 HP より)  
もう花粉対策をしていかなければなりませんね。



## まだまだ寒さが続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

### 花粉症対策のポイントは?

花粉のシーズンは、体にはいる花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内にはいらないようにすることは、花粉症の症状を軽くするだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

- 花粉が体にはいるのを防ぐために、花粉が飛ぶ量が多い昼前後や夕方の外出をさけるようにしましょう。
- 外出するとき、外から帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。



- \*ぼうし・マスク・メガネで体の中に花粉が入らないようにしましょう。
- \*ツルツルしていて花粉が付かない服を着ましょう。
- \*外からかえたら、服についた花粉を払いおとしましょう。
- \*手洗い・うがい・顔をあらいましょう。
- \*早めにお医者さんへ行き、薬の処方をしてもらいましょう。

### 花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

## 寒い冬進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



**朝食を食べる**  
寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



**カラダを動かす**  
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



**湯船につかる**  
ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



しらみもよんでね!



# こころとからだ ひとつのつながり

～ほっとタイム～

今年度は「ほけんだより」と「保健指導」にて、『心と体と人とのつながりの健康』という題で、健康情報を発信しています。

前回は「体の健康」として、1～4年には目の健康について、5・6年には生活習慣病の予防について取り上げました。今回は1月の2測定で

行った「ストレス」についての保健指導の内容を伝えたいと思います。

1・2年には難しい内容だったかもしれませんが、しかし、1年生でも「ストレス」という言葉を知っていて、使っています。どんな意味で、どんな内容が「ストレス」なのか、高学年にならないと説明できないでしょう。

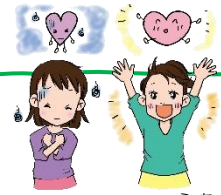
知らないまま使うより、なんとなくこういう事か、と理解してくれると、何が「ストレス」になるのか、知りそれに対処することが出来ます。

3年～6年までは、「ストレス」が何かわかっていて使っているとは思いますが、ストレスへの対処がまだまだ未熟です。

どんなことが「ストレス」になり、自分たちが行った行動が良かったか悪かったか、評価することが大事です。



## ストレスとの付き合い方



ストレスってなに？ →イライラ？不安？悲しい？モヤモヤ？ そんな気持ちがストレスって、なんとなく思っていると思います。

イライラやモヤモヤを ビニール袋のような心にたまっちゃうと、どうなるだろう…やぶれちゃったり、穴が開いたり、なんだか健康ではないですね。

心を健康にするために、何が「ストレス」でどうしていったらいいか、考えてみました。

まず、「悪口・ケンカ・テスト・勉強・運動・ゲーム・暑い・寒い・臭い」など、人によって違うけど、イライラの原因になるものは「ストレス」ストレスといひます。人によってストレスにならないよ。「運動好き！」っていう人もいれば、「運動嫌い」という人もいますからね。

そのストレスに対して、「イライラ・モヤモヤ・悲しい・体が痛い・吐き気・頭痛」といった心や体に起こる変化を「ストレス反応」といひます。



実際にみんながどんなことがストレスになっているのか聞いてみました。

1・2年生は兄弟や家族とのケンカのストレスが多かったです。3・4年生は友達とのケンカや習い事、親からの注意などが多かったかな。

5・6年は友達とのケンカや勉強のストレスが多かったように思います。年が上がるにつれて、ストレスの内容も変わっていくんですね。

みんなには、授業の前のアンケートで「心を落ち着かせる行動」を聞いていました。

「深呼吸する」「あったかいお茶を飲む」「寝る」「お父さんにあたる」「ぬいぐるみをたたく」「外に出る」「甘いものを食べる」「布団にもぐる」など…

たくさんいい方法を教えてもらいました。この「落ち着かせる行動」は『コーピング』といひます。

この『コーピング』には『良い』と『悪い』があります。『悪い』コーピングはもちろん、「他人や物、自分を傷つける行為」ということ、みんな知っていました。でも、時には人や自分を傷つけることもあるし、やわらかいもので人や自分に迷惑をかけない範囲で物にあたってもいいかな。でも人や自分を傷つけてしまったら、また、それを落ち着かせるためのコーピングをしていこうね、と伝えました。



子どもたちには、自分がとった行動に ●×▲ で評価してもらい、もっといいコーピングをみんなで共有しました。

「一人になる」「走る」「叫ぶ」「お風呂で大合唱」「自分の好きなことをする」「逃げる」「相談する」「紙に書いてビリビリにやぶる」

「動物とふれあう」「推しをみる」などたくさんコーピングを共有しました。自分にあった、ストレスにあったコーピングが見つかるといいですね！



最後に、「10秒呼吸法」をみんなで実際に2回ほど行い、心の中の嫌な空気を外に出す方法を伝えました。目をつぶって、リラックスした状態で座り、「1・2・3・4」で鼻から息を吸い、「5」でとめて、「6・7・8・9・10」で口からゆっくり息を吐きます。一度家でもやってみてください！\*^^\*