



半田市立岩滑小学校
令和7年度2月号

きょうしつ かんき き
2月の保健目標 教室の換気に気をつけよう

少しずつ日が出ていいる時間が長くなり、冬の終わりを感するようになってきました。かぜやインフルエンザなどにはまだ油断できません。栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど引き続きよい生活習慣を心がけましょう。

1月から各教室の窓に「きつねのカード」が貼ってあります。引き続き、換気を意識した生活を続けましょう。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



アレルギーについて知ろう

2月20日は「アレルギーの日」です。私たちの体には、異物(細菌・ウイルス・花粉など)から身を守る「免疫」という仕組みがあります。この仕組みが過剰に反応してしまう状態が「アレルギー」です。これからの時期は花粉症に悩む人も多いです。

かふんしょう
ふせごう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ?】

- 午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- 雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- 帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



しんたいそくてい けっか がつへいきん
 身体測定の結果(1月平均)

がくねん 学年	だんし 男子		じよし 女子	
	しんちやう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)	しんちやう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)
ねん 1年	122.0	23.7	118.8	22.9
ねん 2年	126.0	26.0	127.0	25.8
ねん 3年	132.3	29.5	131.7	30.2
ねん 4年	137.7	34.1	140.0	33.2
ねん 5年	142.3	37.1	144.3	36.3
ねん 6年	153.6	48.0	149.5	40.6

はいしゃ い
 歯医者さんに行こう

1学期に行った歯科検診の結果、治療のお知らせを渡した人(236人)のうち、歯医者さんを受診した人は168人(71.2%)です。まだ68人がむし歯や歯の汚れが残ったままになっています。今年度の治療は早めに済ませて、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう。



がつ ちゆうい
 「2月づかれ」に注意

なんとなく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。そんなときは生活リズムを見直したり、自分の好きな方法でリフレッシュするなどして、体と心の調子が整えられるといいですね。

げんき で たいしょうほうほう
 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

