

# ほけんだより 2月

志村第五小学校  
校長  
養護教諭

## アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、  
17日～23日は「アレルギー週間」  
です。アレルギーとは、食べ物や  
薬剤、花粉、ほこりなどに対して、  
体の免疫（ばい菌やウイルスから  
体を守ろうとする仕組み）が働き  
過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に  
1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、  
花粉症、アレルギー性鼻炎、  
ぜん息、アトピー性皮膚炎、  
食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」  
と気になったら、病院で検査  
を受けましょう。そして、薬  
や治療法について、お医者さん  
に相談しましょう。



## ……保護者の方へ ～「あいいうえお」が元気の源です～……

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で  
「あいいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉  
(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉  
(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動  
(適度に体を動かすことが、お子さん  
の体と心の成長につながります)

え→笑顔  
(笑顔で過ごせば、お子さんの心が  
安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉  
(早寝早起きがよい生活リズムを作  
ります)



## みんなが大好きな チョコレートの話



甘くておいしいチョコレート。板チョコな  
どのお菓子やココアが好きな人も多いでしょ  
う。チョコレートは、カカオという植物のタ  
ネから作られたカカオマスに砂糖、ココアバ  
ター、粉乳などを混ぜて練ったものです。

チョコレートは栄養価が高く、体によい食品です。でも、糖分や脂  
肪が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

昔から「腹八分目」と言いますが、なんでも、ちょうどよい量が  
大切です。2月14日のバレンタインデーに、家族や友だちとチョコレ  
ートを楽しむときも、そのことを覚えていてください。



## ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元  
気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる  
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事  
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など  
楽しいことを想像して寝る。

