

ほけんだより2月

令和8年1月30日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

今年の立春は、2月4日です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。今年度もそろそろ、まとめの時期に入ってきました。1～5年生は進級し、6年生は、中学生になります。次の学年がスムーズに始められるように、そろそろ準備を始めましょう。



こころ 心はつかれていませんか？

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합니다。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。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17～23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）が働き過ぎで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言われています。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、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。舌下免疫療法は、現在、スギ花粉症を改善することができる唯一の治療方法です。すべての人が絶対に改善する治療法ではありませんが、8割の方に効果があらわれているそうです。