



# ほけんだより 2月

令和8年2月2日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## ❀ 2月の保健目標 「心の健康を考えよう」 ❀

健康な心とは、穏やかな気持ちで、自然とやる気がわいてくるような状態です。しかし、だれでも落ち込んだりイライラしたりすることもあります。そんな時にどうやって健康な心に戻すのか、自分に合った方法を見つけましょう。

睡眠を  
しっかりとる



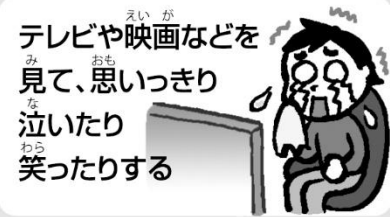
好きなこと  
(趣味)に没頭する



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



だれ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



かんそう ちゆういほう

### 乾燥注意報 !!

かんそう

### 乾燥にともなう健康課題

けんこう かだい

空気の中には水分が含まれていて、その水分の割合のことを湿度（単位は %）といいます。温度計と一緒に表示されていることが多いので、見たことがある人もいます。

湿度が低く、乾燥していると...

- 肌の乾燥（かゆくなる、ひび割れ）
- のどの痛み、咳が出る
- ウイルスが体内に入りやすい



- ◎加湿器を置く
- ◎ぬれたタオルなどを干す
- ◎こまめにうがいをする
- ◎肌が乾燥してかゆいときは、保湿のクリームを塗る



部屋の湿度は  
40%~60%がベスト!

## 保護者の方へ

### ❀ 令和8年度用 学校生活管理指導表の提出について ❀

お子さんに食物アレルギーがあり、学校給食において対応（弁当持参、配膳時の除去等）が必要な場合、学校生活管理指導表の提出を毎年お願いしています。詳しくは、1月28日（水）配布の「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出について」をお読みいただき、対象の方は期日までに御提出をお願いいたします。