



おうちの人と一緒によんでね

逗子市立久木小学校 保健室

2026/1/30

厳しい寒さが続いています。寒いと室内にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで、自律神経が鍛えられ、病気に負けない身体を作る役割もあります。天気のいい日は積極的に外で遊びましょう。

久木小学校でも、インフルエンザB型が流行しています。予防もちろん大切ですが、発症しない免疫力も大切です。質のよい睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動・手洗い・こまめな水分補給！！進級進学まで、あと少し、感染症に負けず、この冬を乗り切りましょう。



心の中の鬼と仲良くなるろう！

心の中にも鬼がいる？

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

ドキドキ鬼
テスト前に出てくる

イライ鬼
練習がうまくいかないときの

モヤモヤ鬼
友だちとうまく話せないときの

これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける
「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

2 話しかける
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

3 一緒に動く
鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。

ス トレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



免疫力を上げるために！！

- * バランスの良い食事
- * 適度な運動
- * 睡眠をしっかり

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

咳やくしゃみをするときには、どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にからないようにしよう。でも、手で目や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足
栄養不足
ストレス
運動不足
など...



毎日の心がけて花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



2月10日 性教育講演会「家庭で伝える命の話」包括的性教育とは

講師に高野先生をお招きして、子どもたちにも命の話、性教育が行われます。

すでに、12月24日に「まちこみ」で保護者向けの案内は出しています。

保護者の時間帯は11時30分から13時です。

お申し込みは24日の案内のQRコードからお願いします。

場所は特別活動教室です。是非お越しください。

子供たちの時間帯にいらしていただくことも可能です。

その際出欠の連絡は不要です。

