

# ほけんだより 2月

2026年 2月 2日 八幡台 小学校 保健室



今年の立春は2月4日です。立春は「春が始まる日」のことです。カレンダー（暦）上では、ここから春がスタートします。実際の気候はまだ寒い日もあり、空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。1月はインフルエンザの感染者が多かったクラスがあり、学級閉鎖になったクラスもありました。今月も引き続き、マスクの着用や手洗いなどの感染症対策をしましょう。

## 2月の保健目標



こころ けんこう

心の健康について考えよう

かんが



心は不安なこと、悲しいことなどの多くの刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」と言います。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス」と、気持ちが悪くなり、落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのは、ストレスと上手につきあうことです。



冬でも脱水に注意！

寒い冬でも、体の中の水分は知らないうちに減っています。部屋が乾燥していたり、運動をしたりすると、冬でも脱水になることがあります。

脱水になると出やすい症状

- ☑ 頭が痛くなる
- ☑ お腹が痛くなる
- ☑ ぼんやりする
- ☑ つかれやすい

☑ おしっこの量が少ない、色が濃い



「頭が痛い」「頭（体）がフラフラする」といって保健室に来た人に、朝起きてから保健室に来るまでの間に、何か飲んだかきいてみると、「何も飲んでいない。」と言う人もいます！ビックリ！

脱水を防ぐために水分をとろう！

- ・朝、起きたとき
- ・運動をしたあと
- ・咳が出るとき
- ・お風呂に入ったあと



喉が渴いていなくても、こまめに水やお茶を飲みましょう！