

# 2月ほけんだより

南城市立佐敷小学校  
保健室  
令和8年2月

寒さの厳しい2月ですが、子ども達は外遊びに持久走など元気に体を動かして過ごしています。インフルエンザの流行も続いているが、手洗い・換気を忘れずに、みんなで元気に過ごせるよう心がけましょう。

## 2月の保健目標：心の健康



### 元気が出ないときにためしてみよう！

なんだか元気が出ないなあ…。体だけでなく、かなしいことやイライラすること、心配なことがあると、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。でもそれは、大人も子どもも、だれにでもおこることです。そんなとき、元気になるための方法をしゃうかいします。自分に合った方法をいくつか知っているといいですね。

自分の  
すきなこと  
をする



友だちや  
家族と  
はなす



しっかり  
すいみんを  
とる



おいしい  
ものを  
たべる



ぼーっと  
する



本をよんだり  
映画をみて  
なく・笑う



その他にオススメなのが親子の"ハグ"です。ハグをすると幸せホルモン（オキシトシン）が出てリラックスします。ストレスを減らして、安心感や自尊心を高めたり、よく眠れる効果もあるそうです。ぜひ、眠る前や登校前に試してみてくださいね。



### 「怒り」と上手につきあう方法

「怒り」は“こうしたい”“こうしてほしい”と思うときにあらわれる気持ち。強いエネルギーをもち、時に誰かや自分を傷つけてしまうこともあります。一方で、「怒り」を認めて上手につきあうことで、怒りのエネルギーは相手との関係を成長させることができます。

深呼吸する  ゆっくり数をかぞえる  その場からはなれる  楽しいことを考える



# 知っていますか？ おしゃれ障害

## ～安全におしゃれを楽しもう～

小学生の体は、大人に比べて皮膚が弱いので、大人と同じようなものを身につけると刺激が強く、アレルギーを起こしやすくなります。

おしゃれ「毛染め（ヘアカラー）・化粧・ネイル・ピアス・無理なダイエット」をすることで体に起きてしまうトラブルのことを「おしゃれ障害」といいます。

将来、安心しておしゃれを楽しむためにも、使い方や成分をしっかり調べてご家庭での話し合いのもと体に優しいものを選べるといいですね。

### 毛染め（ヘアカラー）

毛染め剤には多くの化学物質が使われており、かみの毛が傷つくだけではなく、頭皮がアレルギーを起こしてかぶれてしまい、赤くはれて、かゆくなることがあります。

また、毛染め剤に入っている科学物質の中には「がん」を起こしやすくする物質が入っていることもあります。



### ピアス

ピアスなどの金属に皮ふが反応して、アレルギーを起こし、はれたり、かゆみが出たりすることがあります。また、皮ふに直接穴を開けるので、穴から細菌が入り、赤くはれ上がってしまうこともあります。



### なかにはこんなトラブルも…

先日“ピアスのキャッチが皮膚に入り込んでしまった”と、保健室を来室した子がいました。保健室では医療行為はできません。万が一、トラブルが起きた場合には、しっかり病院で処置をうけてほしいです。保護者の責任のもとお子さんの体調管理をお願いします。

また、学校は集団生活の場です。休み時間や体育の授業中に接触して他の児童をけがさせてしまうリスクもあります。みんなの安全を守るためにも、学校には着用していかないとしっかりご家庭で約束をしてほしいです。



小学生の肌は透明でハリがあり、素肌が十分美しいです。ありのままのあなたがかわいいよ、ステキだよといつも声をかけています。

身なりを気にかけるのも大切ですが、しっかり栄養・睡眠をとって健康的なおしゃれを楽しんでほしいです。

