# ほけんだより2月

令和７年２月１４日
西会津小学校　保健室
文責：成田

## まだまだ寒さが続きます！

先週の大雪にはビックリしましたね！路面もところどころ凍ってすべりやすくなっています。十分に気をつけてください。暦の上では「立春」をすぎて「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続きます。上着や下着をじょうずに合わせて着て、寒さから自分の体を守りましょう。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

**体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。**

**朝食を食べる**

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！

**カラダを動かす**

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

**湯船につかる**

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

【保護者の方へ】

２月２０日は「アレルギーの日」です。そろそろ花粉対策が必要な時期ですが、学校では食物アレルギーも大きな問題です。学校でも指導はしていますが、“アレルギーのある人は「体質によって食べられないものがあること」「それは好き嫌いやわがままではないこと」「食べられないことで友だちをからかったり、悪口を言ったりしないこと」「自分の分の給食を友だちにあげたり、交換したりしないこと」“などをお子さんと話してみてください。

先日、教育委員会から「アレルギー給食の希望調査票」が配付され、提出いただいたところです。今は症状が出ていなくても、今後心配な食材などが分かりましたら学級担任までお知らせください。必要な書類等をお渡しいたします。

他に心配なことがありましたら、保健室成田までご連絡をいただけると幸いです。