

ほけんだより 2月号

令和 8年 1月30日
渋谷区立広尾小学校
保健室



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう



2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、かぜをひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。そんなときこそ、外で体を元気に動かしましょう。太陽の光を浴びて、体を動かすことで、血のめぐりが良くなり、体があたたまります。また、気持ちも明るくなり、心の健康にも良い影響があります。寒い日はつい教室にこもりがちになりますが、外で元気に体を動かして、寒さに負けない体をつくりましょう。

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。
アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、なんと日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんと相談しましょう。

かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば...

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。





風邪ひきさんに オススメの **3STEP**



- ① 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は 必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

保護者の方へ

1月終わり頃から、発熱や体調不良でお休みする児童が少しずつ増えています。寒暖差のあるこの時期は体調を崩しやすいため、重ね着や脱ぎ着しやすい服装など、気候に合わせた調節を心がけましょう。ご家庭での協力をお願いします。

また、2～3月は進級や進学など環境の変化により、心が不安定になりやすい時期でもあります。眠れない、イライラしているなど、いつもと様子が違うことがあれば、お気軽に保健室や相談室にご相談ください。ご家庭でも、親子でゆっくり話す時間を大切にしてみてください。

【1月の感染症報告】

インフルエンザ(B型)	5名	水痘(みずぼうそう)	2名
-------------	----	------------	----

学校は集団生活の場です。感染拡大防止の為に、感染症にかかった際は、なるべく早めにご連絡ください。出席停止となります。