

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がったりします。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、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（ばいきん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？」と気になつたら、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!



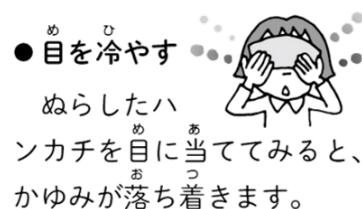
花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

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

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
- 目を冷やす





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。ご家庭でのご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も、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。