

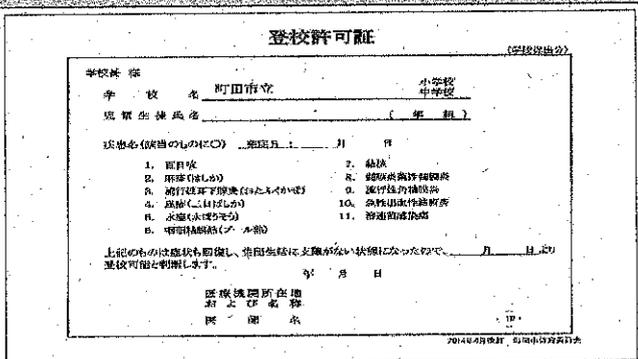
ほけんだより 2月

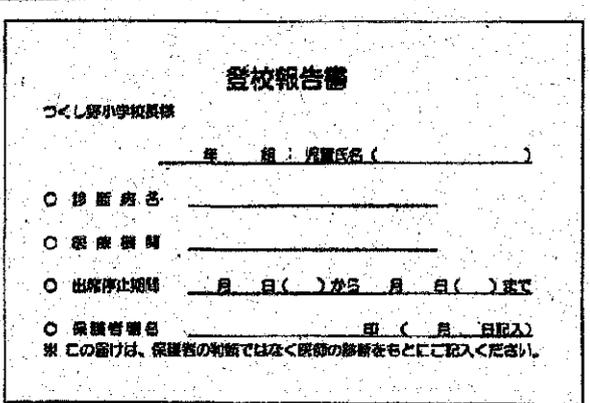
2026年2月20日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

おうちのかたへ

2月中旬ごろから、校内でもインフルエンザ B による欠席が増えてきました。インフルエンザ B は、胃腸症状（腹痛・下痢・吐き気・嘔吐）が出やすいようです。また、発熱の仕方が、熱が一度下がったと思っても、再び上がることがあるようです。インフルエンザ A に比べると、B は症状が長引く傾向にある印象を受けます。

校内の感染症状況は、インフルエンザ B 以外にも、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）、溶連菌感染症が出ております。これらは出席停止となる感染症のため、登校再開の際には登校許可証または登校報告書をご提出いただきます。今一度、下記の表をご確認いただきますようお願いいたします。

学校感染症	登校する際に必要な用紙：①登校許可証
百日咳	 <p>用紙記入者：医師による記入・証明が必要です。 受渡し方法：複写の書式のため、学校から用紙をお渡しします。 備考：町田市が発行、町田市医師会会員の医療機関のみで使用可能です。</p>
麻疹（はしか）	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	
風しん（三日ばしか）	
水痘（水ぼうそう）	
咽頭結膜熱（プール熱）	
結核	
髄膜炎菌性髄膜炎	
流行性角結膜炎	
急性出血性結膜炎	
溶連菌感染症	

学校感染症	登校する際に必要な書類：②登校報告書
インフルエンザ	 <p>用紙記入者：保護者の方が記入します。 受渡し方法：つくし野小ホームページから印刷または、学校から用紙をお渡しします。</p>
新型コロナウイルス感染症	
感染性胃腸炎 （ノロウイルス・ロタウイルス）	
マイコプラズマ肺炎	
その他の感染症	
<p>データはこちら↓ つくし野小学校 HP 保健室より →登校報告書(PDF)</p>	

日頃より、ご家庭でもお子さまの健康管理に気をつけていただきありがとうございます。学校でも引き続き、こまめな手洗い、咳エチケットの励行を呼びかけ、教室内の換気などの対策を続けていきます。

★体調不良時は無理に登校させず、ご家庭で様子を見ていただくようご協力お願いいたします。

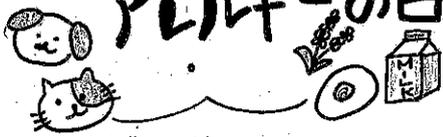
★学校で体調不良がみられた場合は、発熱の有無に関わらずご連絡することがございます。ご了承ください。



2月20日は



アレルギーの日



症状を起しやすい
糸目合わせ

スギ・ヒノキ

ナス科(トマト)など

イネ

ウリ科(メロン、スイカ)
マタタビ科(キウイ)など

シラカバ・ハンノキ

バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アモド)
セリ科(セロリ、ニンジン)
マメ科 など

口腔アレルギー症候群と花粉症

くだもの やさい てい あと
果物や野菜を食べた後に、

くちなか ぐち
口の中や口のまわりのどがピリピリ

ムズムズする症状を、「口腔アレルギー
症候群」とよびます。これは、花粉症

の人に起しやすいと言われています。

花粉症を起す原因物質と

果物や野菜の成分がよく似て
いるため、(本が)まちがえてしまうのです。

花粉症でこれらを
食べた時に違和感が
あったら要注意です!

花粉は

ここから入ってくる!



目はうるんでいるので
くっつきやすいよ!
メガネやゴーグルが◎



息を吸った時に
一緒に花粉も吸い



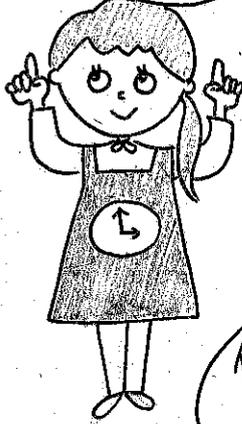
こんでしまふ!
マスクでガードが◎



手洗いにくっついて
症状を起すことも
ある! 外から帰ったら
手や顔を洗おう!

花粉が体になく入ると、今花粉症
でない人もなりやすくなります
(私は大人になってから花粉症になりました)

体の時計



第4回「人間の体には時計がある?」

わたしたちは、朝目がくれば自然に目が覚め、昼になれば

おなかがすき、夜になればねむくなります。まるで(本の中に)時計が

あるかのようです...! (本の中にある)時計は(体内時計)といひ、

脳の一部分にあります。(日)の生活リズムに合わせて、(体の中)にいろいろ

なホルモンを出させています。例えば、走っている時間になれば目を覚ます

ホルモンが、寝る時間になれば目覚めをさそうホルモンがでてきます。

(体内時計)は、わたしたちの生活リズムを決めているのです。

体内時計はズレている?

ねむくなるホルモンは
メラトニンですわ~

地球の1日は24時間ですが、体内時計は

25時間のサイクルで回っています。つまり、1日(1時間)の

ズレがおこります。しかし、朝日をあびると体内時計は

リセットされ、ズレはなくなります。

朝日を
あびることは
体内時計を
リセットさせる
ために大切なこと!!

