

# ほけんだより

2月

町田市立大戸小学校

NO12 2025. 2. 3 保健室

2月3日は春の初めの日とされる立春です。まだまだ寒い日が多いこの時期に春といわれても実感がなかなかかわかないですね。でも、草木や花などに目を向けてみると春の近づきを感じることができます。また、早々スギの花粉が飛び始めました。花粉症や感染症の予防に気をつけながら、体調を整えていきましょう。

## ★ スギ花粉症にそなえましょう

花粉をからだの中に入れないようにして、生活することが大切です。下の図のような症状があり、コントロールがむずかしい場合には、早めに病院を受診しましょう。



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

### 花粉症対策 3つのポイント

- ① マスクやめがねで花粉をブロック。
- ② 手洗い・うがい・洗顔で花粉をブロック。
- ③ つるつるした服やぼうしで花粉をブロック。



## 食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



### 食物アレルギーが多い食べ物



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️

## こころの健康について考えよう

からだかみが傷きずついた時は、ばんそうこうをはったりしてけがの手当てをしますね。では、こころこころが傷きずついた時は？イライラしたり、おちこんだりすると、こころもからだと同じように傷きずつき、手当てが必要になります。いくつかの手当ての方法を紹介するので、ぜひ自分に合うものを見つけてみてください。

### ♡相談する

家族・友だち・先生など、話しやすい人

に相談してみましょう。気持ちが落ちついたり、解決の方法が見つかったりするかもしれませんよ。



### ♡お水を飲む

お水には気持ちをおだやかにする

効果があります。イライラした時はコップ1ぱいのお水を飲んでみましょう。冬は温かいお湯もおすすめです。



### ♡紙に書いてみる

不安や悩みを紙に書くことで、こころの整理ができます。



### ♡好きなことをする

本を読む、音楽をきく、からだを動かすなど。好きなことについて考えて気分を変えてみましょう。



### ♡深呼吸をする

不安やきんちょうが強くなると、呼吸が浅くなりがち。ゆっくりと深呼吸をして、肩の力をぬきましょう。

## ❀体調不良時の欠席連絡について❀

欠席をする際、tetoru等で学校にお知らせをいただいています。体調不良による欠席の場合、症状や診断名・受診の有無等できるだけ詳しくお知らせください。

### 1 症状

発熱（ $^{\circ}\text{C}$ ）、頭痛、かぜ症状（鼻水・のどの痛み・咳・悪寒など）  
下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発疹 など詳しく御記入ください。

### 2 医師による診断や指示・受診の有無

インフルエンザ〇型、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎、水ぼうそう、溶連菌感染症など  
指示された出席停止の期間