



ほけんだより

さむ きび ひ つづ 寒さが厳しい日が続きます。きょう りっしゅん 今日立春ですが、あたたか ひ 温かくなる日はまだ少し遠そう
す。たいちよう 体調をくずさないように、あたたか かい かつこう 温かい格好をして過ごしましょう。

<2月のほけん目標>

感染症を予防しよう



もうすぐ かふん と きせつ はじ 花粉の飛び季節が始まります。かふんしょう 花粉症とかぜや しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょう 感染症は
しょうじょう に しょうじょう 症状が似ていて、くべつ 区別をするのがとてもむずか 難しいです。じぶん はんだん 自分で判断するのではなく、あしん 心配
なときは びょういん 病院で診てもらおうと あんしん 安心ですね。

かふんしょう ちが 花粉症とかぜの違いって？

しょうじょう 症状	かふんしょう 花粉症	かぜ
はなみず 鼻水	サラサラした はなみず 鼻水	サラサラした はなみず 鼻水からねばり気のある 黄色い はなみず 鼻水に変わる
くしゃみ、せき	くしゃみが 何度も つづ 続けて出る	くしゃみより、せきが出る
のど	かゆくなる	いた 痛くなる
ねつ 熱	ひどいと 発熱 することもある	発熱 することがある
め 目	かゆくなる ことがある	かゆくならない

かふんしょう 花粉症も かぜ も、ふせ ほうほう 防ぐ方法はほとんど同じです。2月も げんき たの 元気に楽しく過
ごすために、12月に話した 正しい 手洗いや、1月に話した 正しい マスク
のつけ方・はずし方をもう一度 思い出して みましょう。

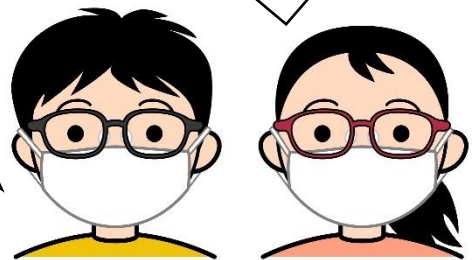


あら のこ おお
洗い残しの多いところは特に 丁寧に 洗おう！



マスクを 正しく 付けて 花粉も ウイルスも ブロック！

めがねで 花粉から 目を 守ろう！



今年も2月上旬から、花粉の飛散が始まる予想がされています。花粉症と風邪や新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。鼻水、咳、喉の痛みなどがある場合は無理に登校せず、病院を受診、または学校へ御相談いただければと思います。引き続き、感染症対策に御協力をよろしくお願いいたします。

<2月の保健行事予定>

日時	行事	対象	場所・内容
2月2日(水)	学校保健委員会 中止		講話の内容は2月19日の懇談会で、学級担任より御報告させていただきます。
2月3日(木)	健康の日	4年生	心の感染症予防について 低学年「あなたならどうする？」 高学年「負のスパイラルを断ち切ろう」
		5年生	
2月7日(月)		1年生	
2月8日(火)		3年生	
2月9日(水)		2年生	
	6年生		
1月25日(金)	メディアコントロールデー11	全校	目当て決め、声掛けをよろしくお願いいたします。



登校前の健康観察について



毎朝の健康観察に御協力ありがとうございます。秋以降収束傾向にあった新型コロナウイルス感染症は、未だ感染が拡大しています。

学校で新型コロナウイルスに罹らない、広めないためにも**朝の健康観察がとても重要です**。子供たちへは、自分からおうちの人にチェックしてもらうように指導をしています。朝のお忙しい時間かと思いますが、**必ず健康観察表の記入をよろしくお願いいたします**。

2月20日はアレルギーの日！

日本の免疫学者がアレルギーの原因を発見した“1966年2月20日”にちなんで制定されたそうです。もうすぐ始まる花粉の季節。今のうちから対策をしてみたいはいかがでしょうか。

《腸内環境を整える食品》

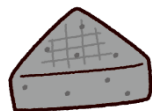
腸とアレルギーは密接に関係していると言われています。そこで、腸内環境を整える食品を紹介します。

発酵食品



など

食物繊維たっぷり



など

オリゴ糖が含まれる



など