

ほけんだよい

令和8年1月30日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

がつ か
2月5日は
えがお ひ
笑顔の日

2月5日は「笑顔の日」だそうです。「ニコ25」ということで制定されたようです。笑うことで免疫力アップ、みなさんも気持ちよい印象になり、いいことがたくさんありますね。

— 笑顔の効果 —

めんえきりよく あ
免疫力が上がる

きおくりよく あ
記憶力が上がる

ストレスがやわらぐ

こうふく かん
幸福を感じる

コミュニケーションが
スムーズになる

花粉症の
季節が
やってきました

寒い日が続いていますが、そろそろ花粉が飛ぶ季節です。
花粉のアレルギーがあって症状が出る人は、つらくなる
前に早めに対策をしておきましょう。

— 症状 —

鼻水・鼻づまり

くしゃみ

目のかゆみ

— 対策 —

帽子・マスク・めがね
をつける

つるつるした素材の
服を着る

天気予報で
花粉の量をチェックする

— 外から帰ったら —

手洗い・うがいをする

顔を洗う

花粉を払い落とす

富士見台小学校では1月下旬になり、インフルエンザの発生が増えてきました。
2学期はA型の報告が多かったのですが、今回はB型の発生が報告されてきてい
ます。そのほか、腹痛や嘔吐、下痢などの胃腸症状で欠席している人もいます。
引き続き、手洗いやマスク着用を含めた咳エチケット、換気など感染対策をお願い
します。