

# 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。

2月5日は  
笑顔の日

2月5日は「笑顔の日」だそうです。「ニコニコ」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。

## —笑いの効果—

免疫力が上がる

記憶力が上がる

ストレスがやわらぐ

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。

## 一症状一

鼻水・鼻づまり

くしゃみ

目のかゆみ

## 一対策一

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

## 一外から帰ったら一

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いて  
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工チケット、換気など感染対策をお願  
いします。