

No. 13

2月4日は  
立春です

\*\*\*\*\*

# 2月5日は えがおの日

えがお　ちから　げんき  
笑顔の力で元気いっぱい！！

2月5日はニコニコで「笑顔の日」です。

「笑う門には福来る」と言われているように、笑うことは体にも心にもいいこといっぱいです。みんなが笑顔いっぱい、3学期も過ごせるといいなあ。

めんえきりよく  
**免疫力アップ!**

わら からだ はい さいきん  
笑うと、体に入ってきたウイルスや細菌をや  
っつけてくれる はたら さいぼう  
細胞（ナチュラルキラー  
さいぼう 細胞）がパワーアップ！風邪（かぜ）をひきにくくなりま  
す。

き も まえ む  
気持ちが前向きに！

笑うと、脳から幸せを感じるホルモンが  
出されて、前向きな気分（ポジティブ）にな  
ります。

# しょくもつ 食物アレルギーってなに？

からだ そと はい さいきん てき こうげき  
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、  
お だ めんえき はたら しょくもつ  
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  
このめんえき とくてい た もの てき こうげき  
この免疫が特定の食べ物を敵とまちがえて攻撃することで、くち  
たり、のどがかゆくなったり、じんましんが出たりする病気です。

今まで食べていたものでも、ある日突然アレルギー症状が出ることがあります。

給食を食べて、『あれ？調子がおかしい』と思ったらすぐに保健室に来ましょう。

## おうちの方へ

11・12月はインフルエンザにかかる児童が多かったですが、1月は感染者が少なく元気で過ごしています。インフルエンザB型に感染する児童が増えてきました。近隣の学校では感染性胃腸炎が後を絶たないそうです。

感染症予防の基本は、手洗いと規則正しい生活で体の免疫力を高めておくことです。水が冷たいと、手洗いを適当にすませがちです。学校でも指導を続けていきますが、ご家庭でも習慣になるよう声かけをお願いします。

ハンカチ、ティッシュを持っていないお子さんがいます。身に付けて登校するよう、声をかけてください。★ハンカチ、ティッシュの落とし物は衛生上、廃棄させていただきますので、ぜひ記名をお願いします！

\*\*\*\*\*  
そろそろ花粉が飛散する季節。特徴を知って対処しましょう。

## 花粉症注意報 危険なのはいつ？

<b>#この時期に注意</b>  スギ花粉は、飛散開始から1週間から10日後くらいから量が増え始めます。その後、4週間ほど花粉がたくさん飛散する期間です。	<b>#こんな日に注意</b>  こんな天気の良い日には花粉がよく飛びます。 ●晴れていて気温が高い。 ●風が強い。 ●空気が乾燥している。 ●雨上がりの翌日。 ●気温が高い日が2～3日続いた後。
<b>#この時間帯に注意</b>  朝に飛び始めた花粉が、都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没前後に多くなります。	<b>★こんな時は花粉症対策の基本を徹底！</b>  <input type="checkbox"/> 必要以上の外出は控える。 <input type="checkbox"/> 花粉が付きにくい服装をする。 つるつるしたナイロンやポリエステル素材のアウトターがおすすめです。ウールやフリースなど、凸凹のある起毛素材は避けた方がいいです。 <input type="checkbox"/> 室内に入る前に、花粉を落とす。