

# ほけんだよい

令和8年1月30日  
板橋区立緑小学校  
校長  
養護教諭

No. 13

2月4日は  
立春です

りっしゅん はる おとず つ  
2月4日は「立春」。春の訪れを告げる日です。先  
いえ ちか うめ さ はる ちか  
生の家の近くにきれいな梅が咲いています。春が近づいている  
かん さむ つづ か ぜ ぎ み  
な、と感じますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪気味の人、  
インフルエンザB型にかかる人も増えてきました。手洗い・咳工  
はや はや お かんせんしょう よほう  
チケット・早ね早起きで感染症の予防を続けましょう。

# 2月5日は えがあの日

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で3学期も過ごせるといいなあ。

めんえきりょく  
**免疫力アップ！**

き も まえ む  
**気持ちが前向きに！**

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  
はたら さいばう  
っつけてくれる働く細胞（ナチュラルキラー  
さいばう かぜ  
細胞）がパワーアップ！風邪をひきにくくなりま  
す。

わら 笑うと、のう 脳からしあわ 幸せを感じるかん ホルモンがだ 出  
されて、まえ 前向きなき 気分ぶん (ポジティブ) になります。

A horizontal row of 30 small circles, each containing a number from 1 to 30 in sequence.

# 食物アレルギーってなに？

からだには、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、  
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まちがえて攻撃することで、口がはれ  
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。

きゅうしょく た ちょうし おもほ けんしつ き  
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！

# 花粉症注意報 危険なのはいつ？

#この時期に注意  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。	#こんな日に注意  こんな天気の良い日には花粉がよく飛びます。 <ul style="list-style-type: none"><li>●晴れていて気温が高い。</li><li>●風が強い。</li><li>●空気が乾燥している。</li><li>●雨上がりの翌日。</li><li>●気温が高い日が2~3日続いた後。</li></ul>
#この時間帯に注意  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。	★こんな時は花粉症対策の基本を徹底! <ul style="list-style-type: none"><li>□必要以上の外出は控える。</li><li>□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。</li><li>□室内に入る前に、花粉を落とす。</li></ul>