

ほけんだより

令和7年1月31日
板橋区立板橋第一小学校
校長
養護教諭

No. 14

節分と聞くと、2月3日と思っている人も多いと思います。なんと今年は2月2日。地球が太陽のまわりを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のために立春もずれて、その前日の節分もずれたのです。

2日は豆をまいて、自分の直したい鬼を退治しましょう。先生は『うっかり忘れもの鬼』を退治したいです。



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。

免疫力アップ！

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働く細胞（ナチュラルキラー細胞）がパワーアップ！風邪をひきにくくなります。

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。



食物アレルギーってなに？

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、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

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。低学年で新型コロナウイルス感染症に感染する児童も出てきましたが、大きな流行にはなっていません。近隣の学校でもコロナの感染者が増えているそうです。2学期に流行ったインフルエンザはA型でしたが、ちらほらB型に感染する児童も出てきました。

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が保健室に届きます。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！

* * * * *

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。特徴を知って賢く対処しましょう。

花粉注意報 ～危険なのはいつ？～

★この時期に危険 スギ花粉は飛散開始から1週間後～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 ・ 晴れて気温が高い。 ・ 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。
◇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後が特に多くなります。	◆こんなときは花粉症対策の基本の徹底を！ □必要以上の外出は避ける。 □花粉が付にくい服装をする。 □室内に入る前に洋服や髪についた花粉を払い落とす。 □手洗いも忘れずに！

今年は、もう花粉が飛んでいますね。

一度症状が出ると、鼻の中の粘膜が敏感になり、症状が悪化していきます。花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めるというそうですが、花粉症の症状が出ている人は早めに耳鼻科や眼科を受診してください。