

ほけんだより 2月



令和8年2月2日
川口市立辻小学校
保健室

1月の途中から、寒さが厳しい日が続き体調が良くないという人
も多かったです。また、乾燥が気になる時期になり、手足が力
サカサする、のどがガラガラするという人もいると思います。手洗い
うがいをしたり、体を保湿したりして、感染症や乾燥対策をしまし
ょう。暖かくなるまでもう少し！ 寒さに負けず、外で元気に遊ぶみな
さんの姿を楽しみにしています。

2月の保健目標

心の健康を考えよう

乾燥注意報

乾燥

心の健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22°C)で、湿度対策も心がけましょう



元気がでないときには・・・

体の調子がよくないと気分が落ち込むことがあるように、体と心にはつながりがあります。そのため、なやみごとや不安があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。「なんだか気持ちがモヤモヤする」、「最近疲れて元気がでない」という時には、リラックスをしてストレスをためないようにしましょう。そして、体も心も元気に過ごせるようにしましょう！

すっきりした～！



ぐっすりと十分な睡眠

ここちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

アレルギーって何だろう？

2月17日から23日は「アレルギー週間」、2月20日は「アレルギーの日」です。

アレルギーとは、食べ物や花粉、ほこり、動物、薬などに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。鼻水やくしゃみが止まらない、目や皮膚のかゆみ、くちびるや口の違和感など「アレルギーかな？」と気になったら、おうちの人相談をして、病院で検査を受けてみるといいです。そして、治療法などについて、お医者さんに相談してみましょう。

アレルギーの種類

アレルギーは症状や原因によっていろいろな種類があります。

参考：『先生と保護者のための子どもアレルギー百科』(少年写真新聞社)
『子どもの病気の地図帳』(講談社)

食物アレルギー

食べ物を摂取することによって起こるアレルギー反応です。原因物質は卵、乳製品、小麦、そば、えび、ナツツ類、果物など様々です。症状も全身から鼻、消化器、呼吸器、皮膚など、様々な場所に出現します。重症度も人によって様々です。



アトピー性皮膚炎

慢性的に続くかゆみを伴う湿疹がみられる疾患です。原因は様々で、食物、ダニ、カビ、花粉、ペットの毛などがあります。原因を除去することと、スキンケアが重要です。



気管支ぜん息

アレルギー反応によって、気道に炎症が起こり、呼吸が苦しくなったり、咳込みが出現したりします。発作を起こさないためのコントロールと、発作が起きた時の早い対応が必要になります。



アレルギー性鼻炎/アレルギー性結膜炎

花粉やハウスダスト、ペットの毛などのアレルゲンが鼻の粘膜を刺激し、くしゃみや鼻水が出るアレルギーをアレルギー性鼻炎、目の粘膜を刺激し、かゆみ、充血、目やになどが出るアレルギーをアレルギー性結膜炎と言います。また、原因が花粉である場合「花粉症」と言います。

アレルギー疾患調査票について(1～5年生対象)

このほかにとと一緒に、『アレルギー疾患調査』の回答フォームを配付します。これはアレルギー疾患のある児童を把握し、医師の診断に基づいて適切に対応することを目的としています。お子様の学校生活をより安全なものにするため、正確にご回答いただけようご協力をお願いいたします。また、学校生活で配慮が必要と思われるアレルギーがある場合は、これまで対応した家庭も含め、電話連絡で追加の聞き取りをさせていただいたり、面談をさせていただけたりすることがあります。そちらも合わせてご協力いただけよう、お願いします。

回答期限：2月10日（火）まで

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも！?

