



上尾市立原市小学校
令和8年2月号
保健室No.10

1月下旬あたりから、のどの痛みで欠席や早退する児童が多くなってきました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの様々な感染症が発生しています。本校において感染症の流行はみられませんが、市内では、学級閉鎖している学校もあるようです。

2月は1年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。手洗いや換気、咳エチケットなどの感染症対策とともに、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の規則正しい生活習慣で、心も体も元気いっぱいに過ごせるといいですね。



花粉症対策を始めましょう

まもなく花粉の飛散シーズンがやってきます。本格的に花粉が飛び始める今から対策を始めることで、シーズン中の症状が大幅に軽減できるそうです。鼻水や目のかゆみ、くしゃみなどの花粉症症状がひどくなってから薬を飲むのでは、高い効果が発揮されません。症状が出る前、軽い内に耳鼻科や小児科、かかりつけの病院に相談してみてください。

💡 ポイント 💡 花粉をできる限り体内に入れない

でかける時の対策

花粉の飛散予報をチェックする。
多い日は、不要な外出はしない。



外から帰った時の対策

玄関で花粉を払い落とす。



帽子・マスク・眼鏡で防ぐ。



花粉が付着しにくいツルツルした素材の服を着る。



顔を洗う。



手洗い・うがいをする。

かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

たとえば...

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



2月5日は

笑顔の日

笑顔には、心と体によい効果があります。心理学では「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」と言われています。たとえ作り笑顔でも、口角をクッと上げるだけで、脳は「今は幸せなんだ」と認識して、ストレスを消してくれます。

そして何より、笑顔は伝染します。学校やおうちで、にこっと笑うことで、自分自身の健康を守るだけでなく、周りの大切な人たちも笑顔になって、心がふわっと軽くなります。



免疫力が上がる。



笑顔の効果

記憶力が上がる。



しあわせを感じる。



コミュニケーションがスムーズになる。



ストレスが和らぐ。