



2月3日は立春です。「春」という字を使いますが、まだ寒さが厳しい日が続き、春の暖かさはもう少し先のようにです。気候に合わせて服装を上手に調整しながら、体調管理をしっかり行い、この寒さを乗り切っていきましょう。



## 保護者の皆様へ

### ① 1、2年生の保護者の皆様へ 主治医意見書の更新について

新年度に向けて主治医意見書の更新を行います。2月10日（月）に現在お預かりしている主治医意見書を赤いプラスチック封筒に入れて返却いたします。記載内容の確認をしていただき服薬等に変更がありましたら主治医を受診し、訂正や追記をしていただきますようお願いいたします。内容に全く変更がない場合は、主治医を受診する必要はありません。保護者確認のみで提出してください。また、新しく通院や服薬を開始した際は、担任を通じ保健室までお知らせください。その他詳細については、主治医意見書の更新についてのプリントにて御確認ください。提出締め切りは3月12日（水）です。受診の関係で提出期限に間に合わない場合は、その旨保健室までお知らせください。お忙しい中、御手数をおかけしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

また、災害時薬の更新は3月に行う予定です。

### ② 健康相談・精神科相談について

#### 健康相談日

日時：2月18日（火）

先生：内藤 利勝先生（内科）

場所：教育相談室（予定）

※御希望の場合は1週間前までに担任を通して保健室まで御連絡ください。

#### 精神科相談

日時：2月25日（火）

先生：北 道子先生（精神科）

場所：教育相談室（予定）

## 口腔アレルギー症候群と花粉症

**異** 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など

## 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくないので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

# ほけんもくひょう 2月の保健目標

## せいかつ ふ かえ 生活リズムを振り返ろう

令和6年度も2月となり、1年のまとめの時期となりました。生活が乱れると、体や心の不調につながります。朝ごはんは毎日食べていますか？夜寝る時間は遅くありませんか？最近の生活リズムを振り返り、見直すところはしっかり見直し、1年の締めくくりに向けて元気に過ごせるようにしましょう。

### 生活習慣病 大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症してなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ  
始めてみましょう

### 花粉症魔人の 攻撃を防げ！



**花粉症って？**  
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 🚫 体や衣服につけない
- 🚫 家の中に持ち込まない
- 🚫 体の中に入れない

つつつした  
素材の服を着る



天気予報で  
花粉の量をチェックする



帽子をかぶる



家に入る前に  
花粉を払い落とす

