

2024年2月号
富士小学校 保健室

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、1月に「3学期が始まった～」と思ったものの、あっという間に2月になりました。

1月の富士小は、感染性胃腸炎が流行し、胃腸炎が落ち着いたかと思えば、インフルエンザBの流行…とウイルスの出入りが激しかったですね。

2月もみなさんが健康で、落ち着いて過ごせるように保健室もしっかりサポートします！！



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌いの鬼
- ゆびわる鬼
- 忘れ物鬼
- なまけもの鬼
- 夜ふかし鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

2月の予定

- 7日(水)・・・6年生のみ身長を測ります。
- 14日(水)・・・スクールカウンセラーの大谷先生のお話(6年生)
- 13日(火)・・・4年2組 色覚検査(希望者)
- 15日(木)・・・4年1組 色覚検査(〃)
- 27日(火)・・・学校薬剤師の大槻先生のお話(6年生)





花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

Q1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

Q2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

Q3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

花粉症の季節がやってきます!!
 早め早めの対策で、今年の花粉をしっかりガード!!!

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
 おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
 ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
 カフェインには抗アレルギー作用があります。
 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

