

2月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2023. 2. 1



花粉症の
季節が
やってきました

飛散量は九州～東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信では非常に多い予想です。飛散開始は例年並みで、2月上旬からスタート。スギ花粉の飛散量は過去10年で最多になる恐れがあるとされています。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続してでる
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどの痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

花粉症で目がかゆくなったり、鼻水がでたり…新型コロナウイルスやインフルエンザが流行する中、目や鼻に触れる機会が増えることに不安を感じる人もいるかもしれません。不安をとりのぞくポイントは「手洗い」。石けんを使って正しく洗い、手の清潔を保つようにしましょう。



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて払う儀式が行われていました。「あれ？ 前日？…もしかして!」。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう!



保健・給食委員会 手洗いチェックを行いました!

11月に行った「食パンを使った手洗い実験」では、『石けんを使って正しく手洗いをすることの大切さを再確認しました。今回は洗い残しの多い部分を知り、さらに上手な手洗いへとステップアップできるようにと、1月23日(月)～1月30日(月)の6日間、手洗いチェッカーを使った「手洗いチェック」を行いました。



手についている汚れを専用ローションで人工的に再現し、専用ライト下で光らせることによって、上手に手洗いが出来ているかをチェックしました。指の先、爪まわり、指と指の間、手のひらよりも手のこうに汚れ



の残っている人が多かったです。汚れが残っていた部分を意識して、これから手を洗って下さいね!
2月はこの一年間の成長をお知らせする「身長のびたかな?」を計画しています。お楽しみに♪

「笑う」準備はできていますか?

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めたころですね。

みなさんもあと2か月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか? 借りたままになっているもの、謝っていないこと…今のうちにすっきりしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2か月もがんばりましょう。

