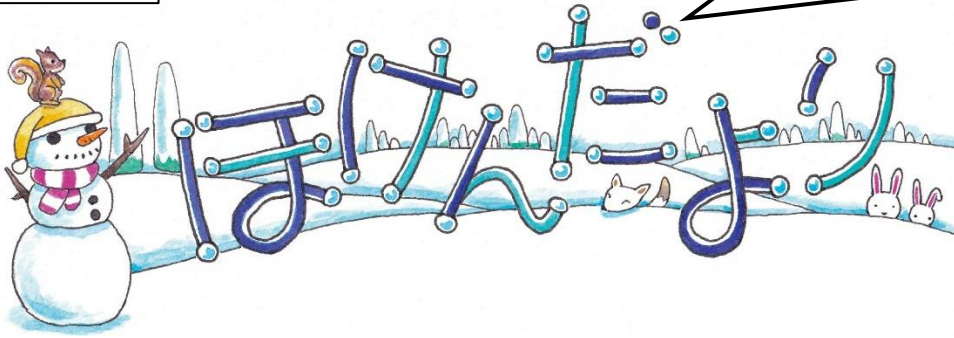




鴻巣市立松原小学校
保健室
令和8年2月25日
第10号

何となく体が重い、すぐにつかれる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？もしかしたら、それは「2月づかれ」かもしれません。2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、いろいろな不調を起こしやすいと考えられています。そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。



感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う

ますます空気が冷たく乾燥し、感染症の流行が続いています。感染防止対策は、基本的には同じです。感染症のことや対応について正しく知って、一人ひとりが、自分にできることを、自分やまわりの人たちのために確実にやっていきましょう。



- こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

へらす！



- 手洗いやうがいで
体にウイルスを

いれない！



- 食事・運動・睡眠で
免疫をつけてウイルスと

たたかう！

朝の健康をチェックしよう朝

朝起きたら、毎日自分の体の様子をチェックしましょう！

痛いところがあったり、いつもとちがう様子があったりしたら、無理して登校せず体を休めましょう。

☐ 痛いところはない？

☐ よく眠れた？

☐ 朝ごはんは食べた？

☐ うんちは出た？

☐ 顔色はいい？ ☐ うんちは出た？

☐ 顔色はいい？



おうちの方へ

3学期に入り、松原小でも感染症でお休みする人が多くいます。新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎、インフルエンザにかかってお休みする人が多く、学級閉鎖を行ったクラスもあります。2月中旬頃から、登校後間もなく発熱や体調不良でお迎えをお願いすることも増えてきています。登校前にお子さんの健康観察を行っていただき、具合が悪い時は登校せずご家庭で休養していただきますようお願いいたします。

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばいきんやウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人はふえていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみがとまらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



おうちの方へ

食物アレルギー給食対応の更新時期です

現在給食対応中の方には、来年度の対応について書類をお渡ししました。その他の方で、食物アレルギー等の理由により給食対応を希望される場合は、保健室までご連絡ください。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



乗る花粉の季節がけで、切り取りましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

