



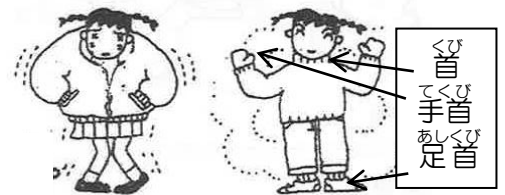
はる ちか  
**春が近づいてきました**

こよみ うえ はる むか ひ ひかり はい はる けはい  
暦の上では春を迎え、あたたかい陽の光も入り、春の気配を  
かん 感じるようになりましたがもう少し寒さは続きます。インフルエン  
ざ や かぜは、がくねん 学年やクラスによって りゅうこう 流行の様子は違いますが、ま  
だ 油断はできません。ひきつづき、てあら 手洗い・うがいをしっかり行い、  
じゅうぶん な すいみん 睡眠をとり、しょくじ えいよう 食事(栄養)にも気を付けましょう。  
また、あさ 朝のけんこう 健康観察時にたいちょう 体調がすぐれない場合は、ばあい 無理をせずお  
うち やす 家でゆっくり休んでくださいね。



ほか そと あ そ  
**他にも外遊びのいいところ!**

- 冷たい気温が皮ふに刺激を与え、寒さに強くなる。
- 体力がついて免疫力や治癒力がアップする。
- 体幹がきたえられ、けがをしにくい体づくりができる。



まだまだ寒さは続きますが、あたたか 暖かい服装を工夫して  
そと げんき あそ  
外で元気に遊ばしましょう。

3つの首から冷たい空気が  
はい 入らないようにしましょう!

がつ ほけんぎょうじ  
**2月の保健行事**

5日(水) は 歯みがき指導(1・3年)

しかえいせいし ますだせんせい き ねんせい  
歯科衛生士の増田先生に来ていただき、1年生と  
ねんせい は 歯みがき指導を行います。事前に配布し  
たお便りを見て持ち物の準備をお願いします。



# 花粉症が流行する季節を迎えます

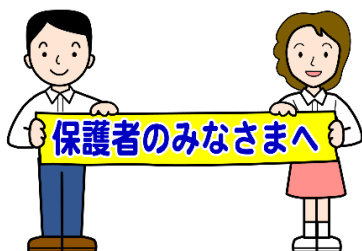
春は過ごしやすい気候である一方で、花粉がとび、くしゃみや鼻水、鼻づまりでなやむ人もたくさんいます。花粉症は「季節性アレルギー鼻炎」とも呼び、現在日本人の約25% (4人に1人) が何らかの花粉尘にかかっていると言われています。  
 かぜ等と花粉症の見分け方の目安は、下を参考にしてください。

## 花粉症とかぜの違い

| 花粉症                            | 症状   | かぜ   |
|--------------------------------|------|--|
| 透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。     | 鼻    | 水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。 |
| 1日に何度も出て、何日も続く。                | くしゃみ | 出ることもあるが、数日間で治る。                                   |
| かゆくなる。                         | 目    | とくになし。   |
| かゆくなることがある (主に顔)。              | 皮膚   | とくになし。   |
| 微熱 (いつもより少し高い熱) が出ることもある。      | 熱    | たか高い熱が出ることもある。                                     |
| 出る場合もあるが、そんなに多くはない。            | せき   | おお多くの場合、出る。  |
| 痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることもある。 | のど   | おお多くの場合、痛くなる。                                      |

## 薬物乱用防止教室を実施しました

1月20日(月)に、6年生の薬物乱用防止教室を行いました。学校薬剤師の小川先生をお招きし、薬物、喫煙の害について学習を深めました。また、6年生の保護者の皆様に参加していただき、「たばこを吸ってみない?」と誘われたときにははっきりと断る、というロールプレイをしました。学習を終えて、児童は薬物や未成年での喫煙の怖さがわかり、誘いを断る練習をしたことで、誘われることがあったとしても断れそうという自信をもてた様子です。  
 ご協力、ご参観いただいた保護者の皆さま、ありがとうございました。



### ○講演会のご案内

こどもの食物アレルギーやぜん息等の最新の治療法や自己管理法についての講演があります。入場無料です。  
 日時：令和2年3月15日(日) 会場：都筑公会堂

ご興味のある方は、養護教諭 鎌田までお問い合わせください。