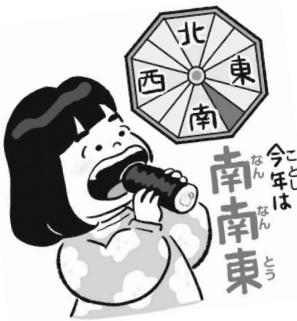


# ほけんだより2月

おおさかしりつしおくさたてばしょうがっこう ほけんしつ  
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

## 今月の保健目標

### 教室の換気に気を付けよう



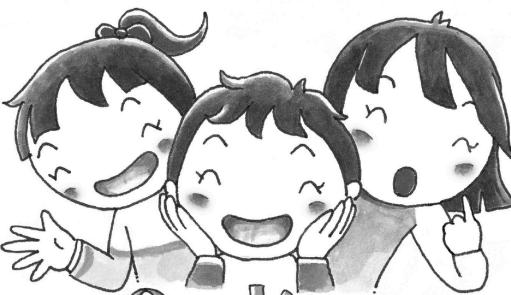
2月といえば節分です。むかしの人は、  
びょうきやよくないことを「鬼」にたとえて、追い出していました。みなさんは節分に何をしますか？恵方巻を食べる人もいるかもしれませんね！今年は「南南東」です！

2月はとても寒い日が続きます。かぜを引かないように、外から帰ったら、「手洗い・うがい」で体からウイルスを追い出して、元気に過ごしましょう！

### よく笑っていますか？

2月5日は、「二(2)コ(5)ニコ」という笑う様子のごろ合わせから、「笑顔の日」と言われています。

みなさんはよく笑っていますか？笑顔にはいいことがいっぱい！！！「笑う門には福来る」ということわざもありますよね。「たくさん笑う人の家には、自然と幸せがやって来る」という意味です。たくさん笑って幸せを呼び寄せましょう！



2月5日は

- ・考え方が前向きになる  
・免疫力が上がり、強い体になる  
ナチュラルキラー（NK）細胞が活発になる

などいろいろあります。気になる人は調べてみてくださいね！



花粉症の季節がやってきます…

「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などの症状がありますよね。



特に「目のかゆみ」のとき、自をこすりますが、ちょっと待って！！！自をこすってしまうと、目が傷ついてしまいます。できるだけ目を傷つけないために、自をこすらず、ほかの方法でかゆみを落ち着かせてみましょう。

### <目がかゆいとき>

- ・自を洗う  
自に入ったものを洗い流してくれる
- ・まばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流してくれる
- ・自を冷やす  
ぬらしたハンカチを当てると、かゆみが落ち着くことがある



### 食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しく診断を受けるためには、状況を医師に十分に理解してもらう必要があります。  
アレルギー症状が出るかどうかは食べた量や調理方法で変わることがあります。詳しく正確に伝えることが大切です。

- これらの情報を準備しておきましょう
- なにをどのくらいの量食べたか
  - どんな調理形態だったか
  - どこにどのような症状が現れたか
  - 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
  - これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなどを併せてメモをしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。

### 保護者の皆さんへ

来年度の給食について、食物アレルギーが気になる方は、担任または学校までご連絡ください。来年度から、食物アレルギー申請が「つばさ」というアプリを使用した方法に変更されます。

※給食における除去対応は、卵・うずら卵・大豆製品になります。