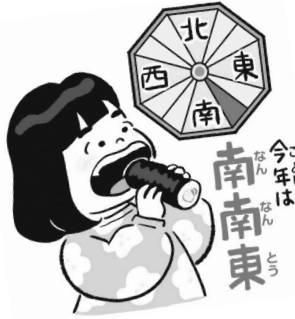


# ほけんだより2月

おおさかしりつしおくさ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

きょうしつ かんき き つ  
教室の換気に気を付けよう



2月といえば節分です。むかしの火は、  
びょう気やよくないことを「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、「ニ(2)コ(5)ニコ」という笑う様子のごろ合わせ  
から、「笑顔の白」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！

### <笑顔になるといいこと>

- ・考え方が前向きになる
- ・幸せホルモン（セロトニン）が増える
- ・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、目をこすりたくなりますが、ちょっと待って！！  
目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、目をこすらず、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>

- ・目を洗う  
目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
- ・目を冷やす  
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** しい診断を受けるため  
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も併せて  
メモをしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。



## 保護者の皆さまへ

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。