



令和8年1月30日（金）  
大阪市立鶴橋小学校 保健室

新しい年を迎え、始業式をしてからもうすぐ一ヶ月が経とうとしています。2月に入ると暦の上では、「立春」を迎え、春が始まる月とされています。しかしまだまだ寒い日が多いですね。ニュースでは日本全域で十年に一度の著しい低温、降雪量などと報道されているほどです。一月下旬から体調を崩して欠席する児童が増えています。周辺の地域では、インフルエンザBの流行も確認されています。少しの体調変化でも早めの休養が大切になります。ご家庭でも睡眠や食事を整え、様子を見ながら無理のない登校をお願いします。

また、花粉が飛び始める季節でもあり、くしゃみや鼻水などの症状が見られることがあります。症状が続く場合や熱を伴う場合は、早めの対応を心がけましょう。



・・・保護者の方へ ～「あいいうえお」が元気の源です～・・・

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉

（家族みんなで声をかけあいましょう）

い→「いただきます」の言葉

（朝食が一日の活動を支えます）

う→運動

（適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります）

え→笑顔

（笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します）

お→「おやすみなさい」の言葉

（早寝早起きがよい生活リズムを作ります）



## こゆ～い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくぐり出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらいい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまうかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



## ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）などの楽しいことを想像して寝る。





# アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、  
17日～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（ばい菌やウイルスから  
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増えていて、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。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「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。



## 食物アレルギーの

## 症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。  
どんな症状が出るか知っておきましょう。

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	けつあつていかみやくはやふきそくてあしつめかおいろわる 血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



# 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…



### 風邪ひきさんに3STEP

オススメの

- ① 食欲がなくても水分補給  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる

### 花粉症さんに3STEP

オススメの

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、  
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉をつけない