



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。しかしこれまだ寒い日が多いですね。ニュースでは日本全国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)



こわ~い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にあくびが出たり、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。



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないな…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



ぐっすり眠るため

最近、ぐっすり眠れていますか? ぐっすり眠ると、次の日も元気になります。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
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

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	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪いなど

症状を知ろう



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。

栄養不足
睡眠不足
運動不足
など…



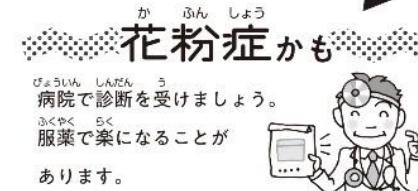
乗り花粉毎日切りましょ。に



花粉症さんにオススメの3STEP



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



1 さくらじはんかんはくあら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