



令和8年2月  
成育小学校 保健室

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



今年は大阪では、2月の中旬からスギ花粉が飛び始め、飛散量は例年並みと予想されています。花粉症の人はそろそろ予防や対策を考えましょう。

(参考: 日本気象協会 HP)

### かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

#### 目をこするとどうなる?

- 目か傷ついて、ばい菌が入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

#### 目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

### 花粉はどこから入ってくる?

#### こたえと対策

##### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!

##### 鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

##### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!



えがお よ こうか  
笑顔には良い効果が  
いっぱい!



記憶力が上がる



免疫力が上がる



ストレスがやわらぐ



幸せを感じる



コミュニケーションが  
スムーズになる

### 保護者のみなさまへ

#### ★ミマモルメについて

お子様の体調のことでミマモルメに入力される際、以下の点にご留意ください。

- インフルエンザだと診断された場合、型も分かれば、備考欄に一緒に入力していただきますよう、よろしくお願いします。
- 嘔吐や下痢、腹痛などで病院を受診され、胃腸炎と診断された場合、感染性の胃腸炎であれば、出席停止になり、胃腸風邪や心因性の胃腸炎であれば、病欠欠席になります。そのため、詳細を備考欄に入力していただきますよう、よろしくお願いします。

なお、出席停止になるのは連絡をいただいた日からとなりますので、早めにご連絡ください。

### ★2月の保健行事★

2月の保健行事はありません。

※3月2日(月) 学校保健委員会

(5・6年生の保護者の皆様には、別途お知らせを配布します。)

