



練馬区立早宮小学校  
校長 安岡 京  
養護教諭 須田 紅音  
令和6年2月2日発行  
(児童数配布)

2月4日は、「立春」といい、春の始まりとされている日です。「春」という漢字を使っていますが、まだまだ冷え込みが厳しい日々が続きます。引き続き、毎日のていねいな手洗いうがい・早ね早おき・バランスのよい食事・適度な運動を心がけて、2月も元気に過ごしましょう。



## あなたのココロ、元気ですか？

### 《いまの気持ちはどんな感じ？》

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか？気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初は上手くいかないかもしれませんが、続けていると、上手にできるようになりますよ。



## 笑って体も心も元気

### ★免疫力アップ！

笑うと、ナチュラルキラー細胞がパワーアップして体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるので、風邪などにかかりにくくなります。



### ★自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。  
笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。

# 花粉症の季節がやってきました

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。  
花粉対策の合言葉は、「**つけない**」「**おとす**」です。

## [マスク]

花粉を吸い込む量が少なくなるよ。

## [つば付き帽子]

髪と顔に花粉をつけない。



**つけない**



## [洋服]

ポリエステルなどスベスベした服を着て、花粉をつけない。

## [家に入る前に落とす]

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



**おとす**



## [うがい]

のどに流れた花粉を取り除こう。

## [顔を洗う]

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。



## おぼえておこう

## 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン！」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなってしまうたり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出てしまうことも…。そうならないために、正しい鼻のかみ方を覚えておきましょう。

## 鼻をかむときは

### ①ティッシュで

片方の鼻を押さえる。



### ②口から息を吸い、

ゆっくり少しずつかむ。



①と②を左右交互に何度か繰り返す。

保護者の皆様へ

いつも学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございます。  
練馬区内においては、インフルエンザ B 型などによる感染症が増え、学級閉鎖をしている学校が増えています。早宮小では1月に入ってからインフルエンザの大きな流行はありませんが、胃腸炎症状やのどの痛みによる欠席が増えています。朝からおなかの調子が悪い、気持ちが悪い、下痢の症状があるなどの場合には、無理をせず、体調がよくなるまで、ご家庭で十分な休養をお願いします。また、今後も朝の健康観察を引き続きよろしく願いいたします。体温だけでなくお子さんの様子（症状はないか、表情はどうか）もご確認いただければと思います。保護者の方もくれぐれも体調には気を付けてお過ごしください。