

# 厚けんぽつ2月

学校ホームページ  
QRコード



【家庭数配布】

令和3年2月12日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

2月に入り、昼間は暖かく感じる日がありますね。校庭の梅の木は、かわいらしい花を咲かせています。みなさんの中には、鼻がムズムズし始めている人もいるかもしれませんが、東京都内では、スギの花粉が飛び始めています。今、感染症対策のためマスクをしています、花粉症対策にもマスクは効果的です。

## 花粉症の季節です

代表的な症状



サラサラとした鼻水と鼻づまり



症状がひどくなる前に、  
早めに受診しましょう。

© 少年写真新聞社 2021

☑出かける時は、マスクやメガネをつける

☑ツルツルした素材の服を着る

☑玄関の前で花粉をおとす

☑外から帰ってきたら、うがいや顔を洗う



## てあら じっけん 手洗い実験をしました！

- 手のバイキンって、どのくらいいるのかな？
- 手洗いをしているけれど、



バイキンはおとせているの？

•考えてみたことないですか？？

手を洗わないと…。バイキンだらけ！



白く見えるのがバイキン！！

てあら て じっけん  
手洗いと手のバイキンについて実験をしました。

ほけんしつ まえ けっか で み き  
保健室の前に結果が出ているので、見に来てね！



つめ たい 水での手洗いや手の消毒、寒さや乾燥などで、手が  
かさかさになっていたり、赤くなったりしている人を見かけま  
す。手のかさかさしているところや傷ついている部分には、き  
ちんと手洗いをしていてもバイキンが残りやすいです。ハンドク  
リームを塗って保湿することや、手洗いのあとに水分をハンカ  
チやタオルでしっかりと拭き取ることで手の乾燥を防ぐことが  
できます。手袋をして、手を冷やさないようにすることも大切  
です。



## 保護者の皆様へ【1年生～5年生対象】

アレルギー疾患の調査を行います。

「アレルギー疾患問診票(クリーム色の用紙)」のご記入をお願いします。

**配布 2月12日(金) 提出期限 2月19日(金)**