



令和 8年 1月30日
練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文
養護教諭 中出 亮子

「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。



2月の保健目標

心を大切にしよう

友だちを大切にするために



相手の気持ちに寄り添う



感謝の気持ちを伝える



元気がなかったら声を
かけてみる

※大切なのは相手の気持ちになって考えることです。友だちとずっと仲良しでいられるといいですね。

笑いにはこんな効果があります！



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる



症状



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

出かけるときの対策



花粉の飛散予報を
チェックする



帽子・マスク・メガネで
防ぐ



ツルツルした素材の
服を着る



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	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



★歯ブラシを配布します★

練馬区学校歯科医会より、1人に1本ずつ歯ブラシをいただきました。2月中に配布する予定です。歯ブラシの寿命は1カ月くらいです。「1カ月に1本」歯ブラシを交換して、口腔内の衛生に注意しましょう。