



令和8年2月1日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

少しずつ日が伸び、校庭では梅の花が見られるようになりました。春がすぐそこまで来ていることを感じますが、まだ寒い日は続きそうです。教室は温かく過ごしやすい温度になっていますが、廊下・階段はかなり冷え込みますので、温度に合わせて調節できるよう衣服のご準備をお願いいたします。

また、最近は乾燥によるひび割れや痒み、赤みで来室する児童が増えてきました。保健室への来室があった際にはワセリンでの保湿をしています。ご家庭でも必要に応じて保湿などの対策をお願いいたします。



関町小 感染症情報

3学期は以下の感染症が確認されています

インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、水ぼうそう

インフルエンザはB型の報告が増えてきています。発熱や長引く風邪症状が見られた際には病院受診をお願いいたします。

また、消化器症状でお休み、早退する児童も増えてきました。帰宅時や食事前の手洗いについてご家庭でもお願いいたします。

学校保健委員会を開催します

校医の先生方をお招きして、本校の健康づくりにむけた協議を行います。どなたでもご参加いただけます。ぜひご参加ください。

【日時】

2月26日(木) 13:30～

【場所】

関町小学校 家庭科室(視聴覚室から変更しましたのでご注意ください)

【内容】

学校保健に関する報告、学校医からの指導助言、質疑応答

じどうのみなさんへ

もうすぐ花粉症の季節…

花粉症とは？

人の体には病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？追い出すか？」と考える仕組みがあります。花粉症は体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ!」と判断して起こります。花粉を外に追い出すために鼻水や涙で洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとしたりします。

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、ちょっとまって!

目をこするとどうなる？

たとえば…

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★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。



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神