ほけんだより

令和７年２月３日
練馬区立関町小学校
養護教諭　前原 千春

少しずつ日が長くなってきましたが、まだ寒い日が続いています。旧暦で２月は『如月』と言いますが、寒い時期に重ね着をする『衣更着』という意味があるそうです。まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節し、寒さを乗り切りましょう。

　また最近は、寒さや乾燥による痒みや赤み、指のひび割れ、じんましん等で来室する人が増えています。先月のほけんだよりや保健室前の掲示板でも紹介したように、乾燥対策をしましょう。

～早寝・早起き・朝ごはんカードを振り返って～

　児童のみなさんの生活の様子を見てみると、『早寝がなかなかできない』という課題に気づいた人が多いように感じました。習い事等で遅くなってしまう人もいましたが、なんとなくダラダラ過ごしまうという人もいました。早寝をして、さらに質の良い睡眠をとれるように、心がけましょう。

～学校保健委員会のお知らせ～

　学校医の先生方をお呼びして、本校の健康づくりに向けた協議を行います。
　どなたでもご参加いただけます。興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】２月２０日（木）１３：３０～
【場所】関町小学校　２階 視聴覚室
【内容】学校保健（健康診断、給食等）に関する報告、学校医からの指導助言等

関町小にも花粉症の人はたくさんいます。目や喉、耳のかゆみや、鼻水、くしゃみ、頭痛など症状は様々で、辛さも人それぞれです。「自分は花粉症かも…？」と思う人は、マスクやメガネを着けたり、薬を飲んだりして対策しましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報 危険なのはいつ？

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から１週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後４週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。

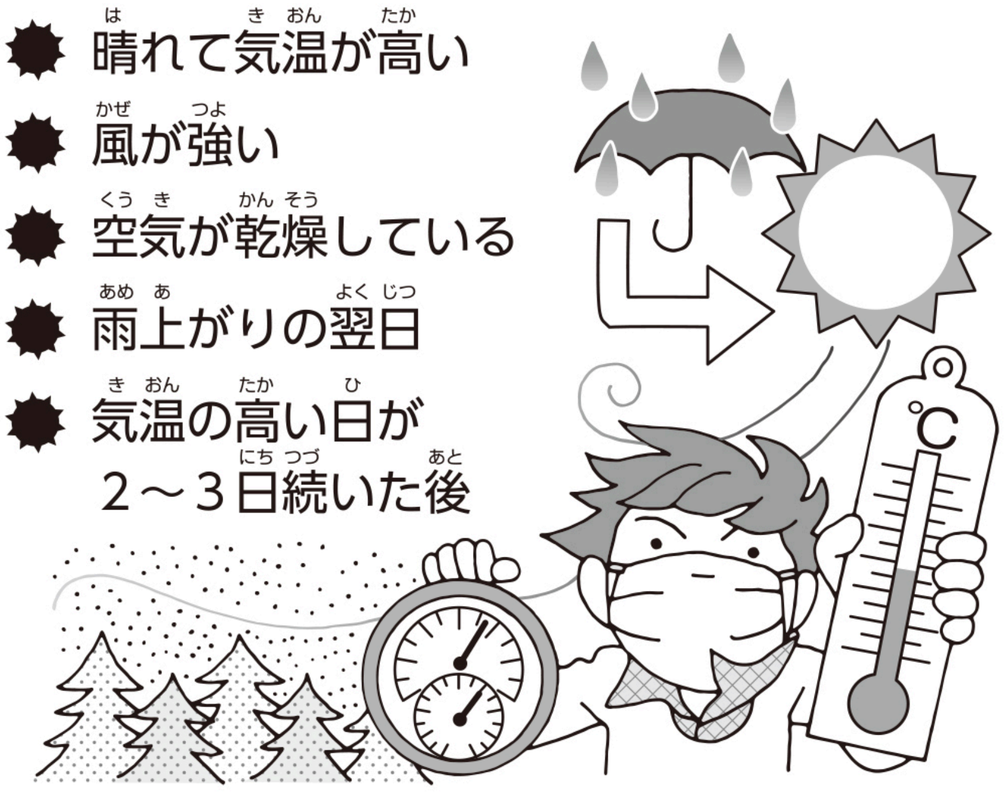
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が２～３日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☑ 必要以上の外出は控える
- ☑ 花粉がつきにくい服装を
- ☑ 室内に入る前に花粉を落とす