# 居什么信息[2月

令和6年2月1日

大泉学園緑小学校

暦の上では「節分」から「立春」と春を迎えるころですが、 一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされて い



#### 感染症について



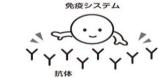
1月はインフルエンザでの学級閉鎖が出ています。インフルエンザは12月まではA型でしたが、今 はB型の方が多いです。新型コロナウイルス感染症も増えてきています。熱が出る場合もあれば、熱 は出ずに頭痛やのどの痛みのみの場合もあるようです。教室では暖房と同時に換気をしていますの で、寒さ対策に調節できる服装を工夫してみてください。



2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の でと 人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。目がかゆ っ。 いときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは 温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。 症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が 低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療 してもらうことも大切です。









● 花粉が 目や鼻から 入ってくる ••••••••••

② 免疫システムが 花粉を侵入者と認識して 花粉に対抗する抗体を作る

③ 再び花粉が侵入すると 抗体が花粉と結びつき、 涙や鼻水が出て洗い流そうとする

# 保健目標

## IBIJA もくひょう 心の健康を考えよう かぜ・インフルエンザを予防しよう

まいにち けんこう からだ す みなさんは毎日を「健康」な体で過ごすために必要なことは何か思いつきますか?

さんしょく はん 「早寝・早起きをする」「三食ご飯をしっかり食べる」「たくさん運動する」など、いろいろと 思いつくのではないでしょうか。

では、心が「健康」であるためには、どんなことが必要だと思いますか?

せいかつ 心の健康には、生活リズムを整えるのはもちろんのこと、ストレスにうまく向き合うことが必要です。

### 自分に合ったストレス対処法を見つけよう!



一人ひとり、物事の考え方や受け取り方が違うように、ストレスを感じた時、どんなことをしたら ひとりひとりちが たいしょほう し 気持ちが楽になるのかも一人一人違います。いろんなストレス対処法を知って、自分に合うものを





D をけ 考な えい



悪口を言い合うことで 仲良くなった人って…



本当の友達って言えるかな?