2月のほけんだより

令和６年２月１６日
東台福浦小学校
保健室

《おうちの人と読みましょう》

カレンダーの上では、「立春」をむかえ、春になりました。川堀歩道トンネルの河津桜も咲いており、春の気配が感じられるようになりました。
いまの学年もあと１か月ちょっと。やり残しがないように最後までねばりましょう。

２月に入り、天気予報で花粉情報が伝えられるようになりました。
花粉症の人は、自分の症状にあった準備は出来ているでしょうか。花粉症ではないという人も注意をしていきましょう。

《花粉症の主な症状》

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ

《花粉症対策として》

外に出るときは、ぼうし・マスク・メガネをつける

ツルツルした素材の服を着る

鼻降口や玄関の前で花粉を払い落す

外から帰ったら、手あらい・うがい・顔を洗う

2/17～2/23　アレルギー週間

アレルギーとは、花粉や食べ物など、本来、私たちの体に害を与えない物質を体の中で攻撃しすぎた結果、体に現れる様々な症状（くしゃみ、鼻水、皮膚のかゆみなど）のことをいいます。

アレルギーに関するクイズにちょう戦！（答えは右下にあります。）

Q1.花粉症の人がアレルギーを起こしやすい食べ物はどれでしょう。
①魚介類　②くだもの　③カレーライス

Q2.アレルギーを防ぐために大切なことはなんでしょう？
①肌の保湿　②部屋のそうじ　③こまめな換気

答え　Q1.②くだもの　Q2.全部

クイズスタンプラリーを行いました

２月１日・２日の昼休みに、保健給食委員会主催のクイズスタンプラリーを行いました。

クイズは健康・栄養にちなんだことを委員会児童がそれぞれで考え、お知らせポスターやカード、参加賞の作成を分担して準備しました。

当日は、たくさんの児童・先生、また幼稚園児も参加してくれ、大盛り上がり。難問もあったようで、委員会児童にヒントを求める場面も見られました。

保健給食委員会の大きな活動はこれで終わりですが、常時活動の石けん補充は、３月中ごろまで続けます。これからも石けんを使って、しっかり手洗いをしてください。

←クイズは全部で５問。
５問目は、学年で内容が違いました。

→
参加賞は、今年度保健給食委員会イメージキャラクター「ツナちゃん」をしおりにしてプレゼントしました。

笑いで健康に！

「笑い」について研究がされており、私たちの体と心によいことが証明されています。その中から、２つのいいことを紹介します。