

# 保健だより 2月



まだまだ寒い日は続きますが、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新しい学年に向けて、心とからだのウォーミングアップを始めておきましょう。

\*\*\*\*\*

## 1月の身体測定の結果及び1年間の成長の記録をお知らせします！

1月に実施した身体計測の結果と1年間の成長の記録を「健康手帳」でお知らせします。2月中にご家庭に健康手帳を返却しますので、ご確認いただきたいと思ひます。確認後は、健康手帳を学級保管しますので確認後は速やかに返却願ひます。

\*\*\*\*\*

## 花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきまひます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めまひよう

☆花粉が顔や髪につかないように、ぼうしや綿などの花粉が落ちやすい素材の服を勧めまひます。  
☆花粉は鼻・口・目から入ってくるので、マスクやメガネで防御しまひまひよう。  
☆家に帰ったら、顔を洗って花粉を落としまひまひよう。うがいもいっしょにやしまひまひよう。

2月5日は「えがおの白」だそうです。保健室にも「えがお いっぱい」と掲示してまひまひます。2(に)5(こ)の語呂合わせからニコニコといつもえがおでいようという白です。社会を明るくする活動を行ってまひまひるボランティア団体の人が制定しまひまひました。健康の上からも「えがお」はとても大切なことあります。えがおがいっぱいで元気に過ごせるといいですね。

免疫カアアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



☆インフルエンザ(A型・B型)新型コロナウイルスなどの感染症が流行してまひまひます。インフルエンザも1度かかっただけでも違う型のウイルスがありますので、感染症予防対策を引き続き願ひまひたいまひまひます。