

ほけんだより 2月

令和7年2月号
西東京市立芝久保小学校
校長
養護教諭

おうちの人と一緒に読みましょう

2月は立春をむかえて、暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さのきびしい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服を上手に調節するとともに、手洗い・うがいもわすれずに行いましょう。



はやく 早めに花粉症対策を!

3月になると、スギ花粉が飛び始めます。地域によっては、2月から花粉が飛び始める場所もあります。花粉症の症状が出てからよりも、症状が出る少し前から予防対策をすることで、楽に花粉症シーズンを乗りきることができます。早めに花粉症対策をし、3月をむかえましょう!

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て進めて花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

花粉症って?
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻つまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート
天気予報で花粉の量をチェックする

マスク・メガネをする

帽子をかぶる

家に入る前に花粉を払い落とす

手洗い・うがいをする

洗顔する

ゴール
花粉症対策
3つのポイント
① 体や衣服につけない
② 家の中に持ち込まない
③ 体の中に入れない

つつつとした素材の服を着る

保護者の方へ

●「けんこうのきろく」を配布します

2月中に「けんこうのきろく」を配布します。今回の「けんこうのきろく」には、1月に計測した身長・体重の結果が追記してあります。ご家庭でお子様の成長を振り返っていただくとともに、なにか健康面でお困りの点などありましたらいつでも、保健室までご相談ください。配布しました健康カードは、各ご家庭で保管していただくようお願いいたします。