



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年2月3日 発行

2月5日はニコニコの語呂合わせから、「笑顔の日」だそうですよ。

みなさんが最近笑顔になったときはいつですか？友達と遊んだとき、うまくいったことがあったとき、いろいろありますね。

では、だれかを笑顔にしたときはいつですか？きっとみなさんの優しい声かけや元気な姿で、たくさんの方が笑顔になっていると思います。これからも、周りの人を笑顔にできるような声かけや行動を心がけていきましょうね♪

2月の保健目標

みんな仲良くすごそう



## 花粉症かも？



少しずつ春が近づいてきました。この時期に特に注意が必要なのは、花粉症とかぜのちがいです。

### 花粉症とは・・・

人の体は花粉が中に入ると、体の外に出そうとします。その体の仕組みが必要以上に起こるのが、花粉症です。鼻水・鼻づまりやくしゃみが出たり、目がかゆくなったりするなどの症状があります。

### かぜとは・・・

体の中に入ったウイルスに感染することで、のどの痛みや鼻水、くしゃみ、頭痛、熱が出るなどの症状があります。

### わからないときは・・・

かぜと花粉症の症状はとても似ています。「花粉症かも・・・」と思っていると、実はかぜだったということもあります。心配なときは、お医者さんでみてもらうと安心ですね。

### 花粉から体を守ろう！

✪ 手洗いうがいをしよう。

✪ マスクをつけよう。

✪ 家に入る前に花粉をはらい落とそう。

✪ つるつるした素材の服を着よう。



# 3学期もかぜやインフルエンザに注意!

予防のために・・・



手洗い・うがいをする



マスクをつける



規則正しい生活をする

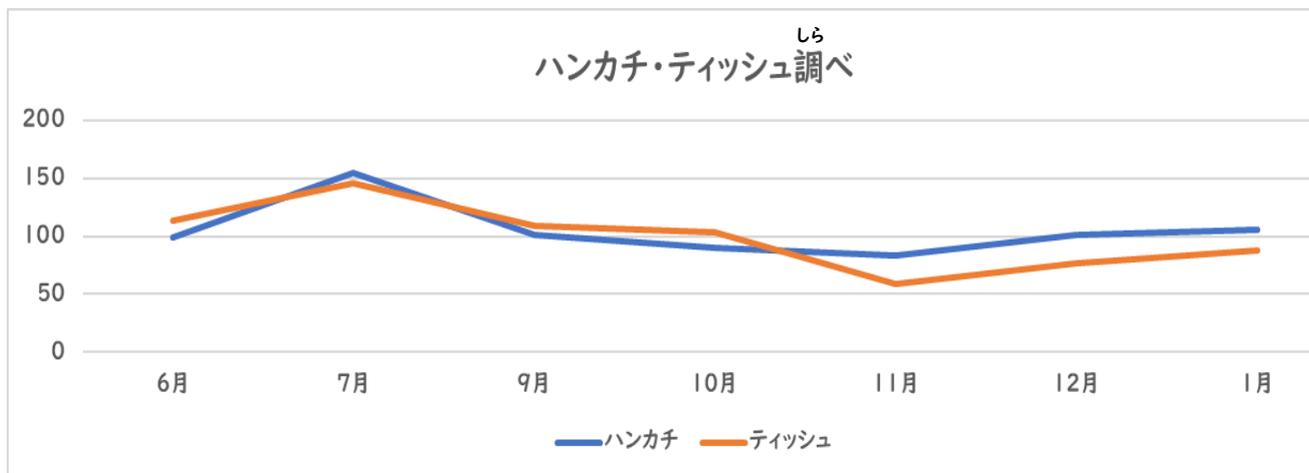


人混みをさける

手洗いをした後、みなさんは手を何でふいていますか？

下の表は毎月行っている衛生検査でのハンカチ・ティッシュを忘れてしまった人の人数です。

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月
ハンカチ	120	99	155	101	90	83	101	106
ティッシュ	151	113	146	109	104	59	77	88



毎月、多くの方がハンカチやティッシュを持ってきていません。せっかくきれいに洗った手を洋服でふいてしまったら、また汚れてしまいます。自然にかわくのを待っていると、手がかんそうしてヒリヒリと痛くなったり、ひどくなると血が出たりします。毎日、清潔なハンカチを持ってきて手をふけるようにしましょう♪

夜は毎日できた!

冬休み歯みがきカレンダー  
がんばりました!

自分がどのくらい歯みがき  
しているか分かった!

これからも健康な  
歯でいたい!



たくさんぬれてよかった!