

ほけんだより 2月



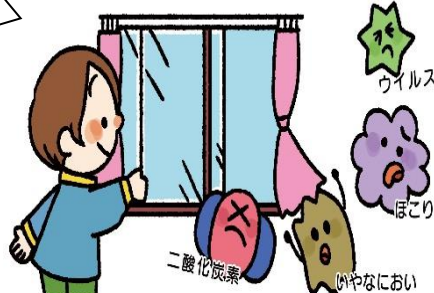
令和7年2月3日
鬼塚小学校保健室

きのうは節分でした。昔から、豆まきをして邪気をはらい健康を願う日とされています。みなさんは豆まきをしましたか？
そして今日は立春。暦の上ではもう春です。まだまだ寒い日は続きそうですが、少しずつ春の足音も聞こえているようです。
まわりをよく見て春を見つけてみましょう。きっと心がワクワクしてきますよ！

2月の保健目標 「環境を整えよう」

新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザを予防するため
に、暖房しているときも窓を
少し開けておきます。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



もうすぐ3学期も終わりです。1年間使った教室をピカピカ
にして、新しい学年に気持ちよく進みましょう。



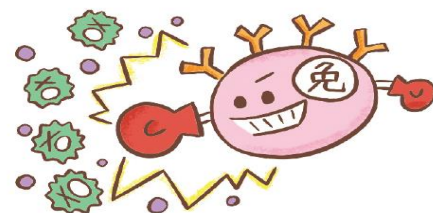
2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。そろそろ対策が必要な花粉症も

花粉に対するアレルギー反応のひとつです。食べ物に対してアレルギー反応が起こる場合はその食べ物を食べる

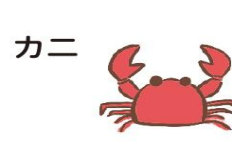
ことができません。低学年のみなさんにはむずかしいと思いますが、アレルギーについて正しく理解してください。

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、
外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物ア
レルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、
まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー
症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



など

間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️



鬼塚小の目標も「世界一のえがお」

ですね。ニコニコえがおでいると心
にも体にもいいことがいっぱい
です。免疫もアップして病気にかかり
にくくなるそうですよ。

