



令和8年2月  
玉島小学校  
保健室



まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲き始めたところもあると思います。インフルエンザの流行はまだおさまっていませんが、食事、運動、睡眠はしっかりと、手洗い、マスク、換気もこまめにするなど、引き続きよい生活習慣を送ってくださいね。



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

…保護者の方へ～「あいうえお」が元気の源です～…

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉

(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉

(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動

(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

え→笑顔

(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる  
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事  
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など  
楽しいことを想像して寝る。





花粉症は小学生の47.4%が「花粉症と診断」または「花粉症実感」しています。発症平均年齢は平均5.8歳です。症状の1位「鼻水」、2位「目のかゆみ」、32.1%が「とても辛い」と感じています。花粉症の子を持つ保護者の51.8%が把握していなかった「日常生活への影響」があるというデータがあります。

## 花粉症の症状って？



はなみずで鼻水が出る



目のかゆみがある



くしゃみが出る

## 花粉症の対策は？



ぼうし・マスク・メガネをする



花粉をはらい落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするためには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。  
 症状がひどい場合は、病院受診をおすすめします。