

ほけんだより2月



令和7年1月31日
藤小学校保健室
No.10

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒に読み
下さい

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。



アレルギー疾患に関する調査をお願いします(1~5年生)

「来年度に向けたアレルギー疾患に関する調査」をお読みいただき、調査の趣旨をご理解いただくとともに記入・提出にご協力をお願いします。アレルギーの有無にかかわらず、**全員2月7日までに提出**をお願いします。学校で配慮・管理を要する(3に0の人)には、「**学校生活管理指導表**」を後ほどお渡しします。「**学校生活管理指導表**」は医師による記入となっています。ご了承ください。



1月の発育測定結果・1年間の成長



男子は6年生で、女子は4・5年生の成長が大きいですね。

	身長 (cm)				体重 (kg)				
	男子	4月→1月	女子	4月→1月	男子	4月→1月	女子	4月→1月	
1年	120.6	4.6	120.2	4.5	1年	24.2	2.3	22.3	1.8
2年	127.2	4.7	127.1	4.3	2年	26.8	2.7	27.3	2.6
3年	132.9	3.7	132.0	4.1	3年	31.2	3.0	28.7	2.5
4年	137.5	4.4	139.9	5.5	4年	33.2	2.6	34.0	2.9
5年	145.1	4.5	145.8	5.1	5年	38.0	3.1	39.0	3.7
6年	151.2	5.9	152.0	3.3	6年	43.3	4.3	43.7	2.9



手洗い・うがいをする

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする



人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

寒いですが、空気の入替え(換気)もわずれずに!

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

★出席停止期間は発症日を0日と数え、翌日から5日経過後、かつ解熱後2日(新型コロナウイルス感染症は1日)を経過するまでです。

★登校時に登校開始許可証明書は必要ありません。

上記以外の感染症

★出席停止期間は、医師により感染のおそれがないと認められるまでです。

★登校開始許可証明書の提出をお願いします。

食物アレルギーが多い食べ物



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。⚠️

寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

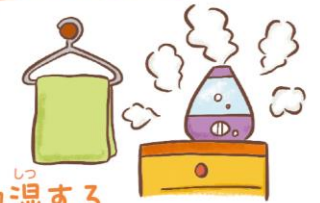
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。