✿ ほけんだより ✿ 2月号

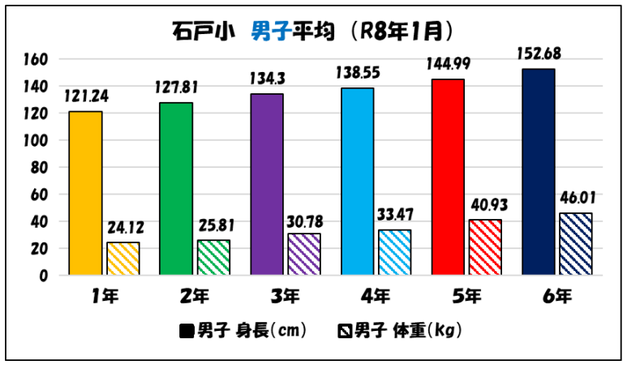
家庭数

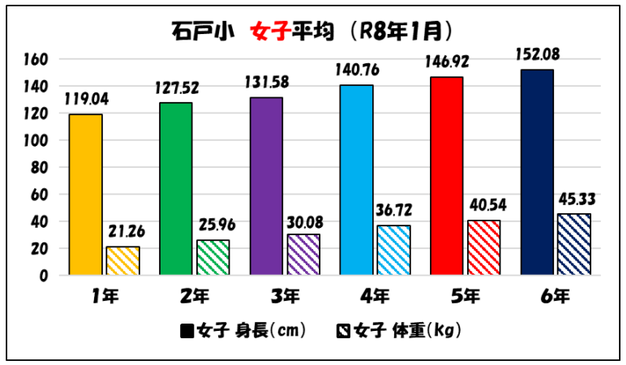
令和８年２月発行
石戸小学校保健室

花粉シーズンがやってきました😞

２月に入り、本格的に花粉が飛ぶ季節になりました。雨が降った次の日は、気温が上がることが多く、たくさんの花粉が飛びます。急に暖かくなった日や、風が強い日も要注意です。ウール素材などの表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどツルツルした素材を選びましょう。

３学期発育測定をおこないました！





１月に、今年度３回目の発育測定をおこないました。身長・体重は４月と比べてどうだったでしょうか。成長スピードは人それぞれです。きちんと成長しているか、自分の体について振り返る機会になればと思います。
✿児童ひとりひとりに、今回の結果を記入した「発育のきろく」を返却しています✿

飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで、症状をやわらげることができるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

- **緑茶**：カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- **ハーブティー**：ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- **ヨーグルト**：乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。
- **コーヒー**：カフェインには抗アレルギー作用があります。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

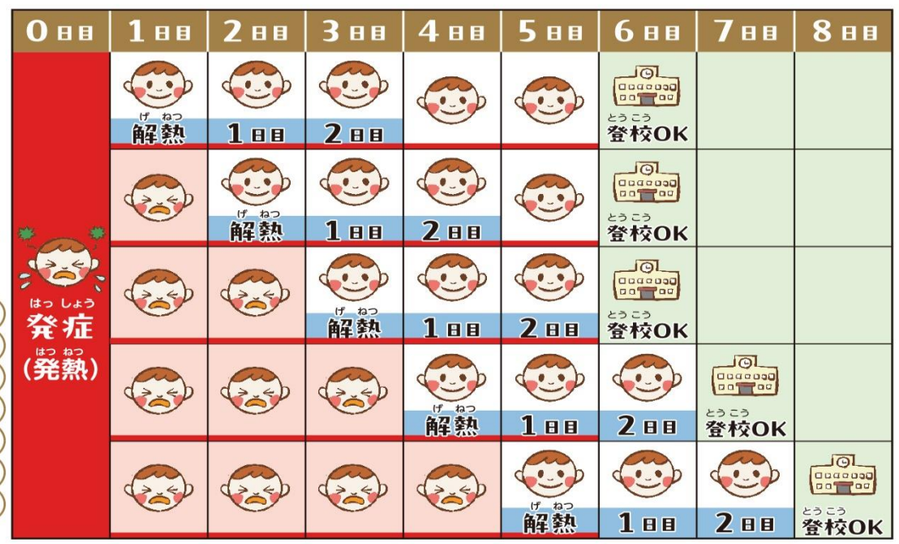
✿ 保護者の方へ ✿

感染症の流行などを踏まえ、以下のことにつきましてご協力ください。

＊ 引き続き登校前にお子様の健康状態をご確認いただくようお願いいたします。
＊ 発熱がみられた場合には、医療機関を受診していただくとともに、登校については解熱剤を使用せずに平熱になり、学校で１日過ごせる体調に戻ってからにしていただければと思います。
＊ 風邪症状等により病院を受診し、インフルエンザや新型コロナウイルスなど出席停止となる感染症と診断された場合は、お手数ですが学校にお電話にてご連絡をお願いいたします。（発症日や出席停止の期間などについて聞き取りをさせていただきます。）

インフルエンザ

いつから登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること（発熱した翌日を１日目とする）
- ＋ 解熱してから2日経っていること