

令和8年2月9日
 羽生市立手子林小学校
 ほけんだより2月号

1月は風の強い日や雪が降った日もありましたが、休み時間に外で元気に遊んでいる人が保健室からたくさん見えました。2月もまだまだ寒い日が続くので、寒さの対策や、病気の予防をして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



くび あたた 3つの首を温めよう



くび 首

- ・ネックウォーマーやマフラーをつけよう
- ・ハイネックの服を着よう

てくび 手首

- ・外にでるときに手ぶくろをつけよう

あしくび 足首

- ・長めのくつ下をえらぼう
- ・しめつけない、厚めのくつ下をはこう

つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける
 体を冷えから守り、
 血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
 湿った手袋や靴下は
 取り替えましょう。

湯船にしっかりと
 浸かる
 ぬるめのお湯にゆっくり
 浸かりましょう。

きゅうくつな靴は
 履かない
 足の血行が悪くならない
 靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



第3回学校保健委員会を開催しました
 学校薬剤師の室岡先生をお招きし、6年生に向けて薬物乱用防止教室を実施しました。薬物の恐ろしさや依存性について、御講演いただきました。



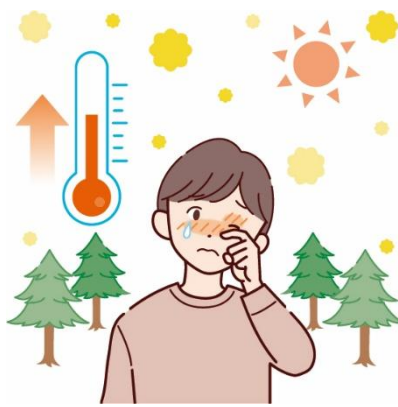
裏面もあります

かふんしょう きせつ
花粉症の季節です

かふん おお と ひ
花粉が多く飛ぶ日はいつ？



は 晴れている日



き おん たか ひ
気温が高い日



かぜ つよ ひ
風が強い日



くうき が かんそう
している日



あめ が ふった 日の
つぎ 日

かふんしょう げんいん
花粉症の原因である、スギ
やヒノキの花粉は2月から4月
にかけて多く飛んでいます。
かふんしょう ひと かふん す
花粉症の人が花粉を吸いこ
むと、くしゃみや鼻水、せき、の
どの痛み、目のかゆみなど
さまざまな症状があらわれます。

かゆくても目をこすらないで！



かふん きせつ
花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまう
という人、ちょっとまって！

目をこするとどうなる？

- たえば...
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
 - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



本校は、第72回埼玉県学校歯科保健コンクールで「優秀校」に選ばれました。保護者の皆様には日頃の教育活動に御協力いただき、感謝申し上げます。