

ほけんだより 2月

No. 10 / 2024年 2月 5日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



花粉シーズンが到来します ～ 今年の予測は？ ～

日本気象協会の花粉飛散予測によると、今年の関東は、例年比『 例年並み 』・前シーズン比『 少ない 』（2024年1月18日発表）となっています。関東では、2月上旬からスギ花粉の飛散が開始する見込みだそうです。

前シーズンよりも少ない予想とはいえ、花粉症による鼻水・鼻づまりや、目のかゆみなど毎年大変な思いをしているお子さんも多いと思います。花粉症の症状は、集中力の低下にもつながります。お子さんに花粉症がある場合は、かかりつけ医を受診し症状について相談するなど、早めの対応をお願いいたします。

治療とともに、「花粉を体につけない・入れない」ことも、症状をおさえるポイントです。マスクの着用・メガネやゴーグルの着用・表がツルツルしている服を選ぶといった対策があります。

また、花粉は髪につきやすいので、髪の毛が長いお子さんは結んでまとめるのも対策の1つです。



県内ではコロナ・インフルが増加傾向です

千葉県結核・感染症週報より、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの増加傾向が続いております。インフルエンザは、B型の割合が増加しているようです。近隣でも、感染症流行による閉鎖措置をとる学校がありました。本校は今のところ、感染症による欠席はみられませんが、風邪症状の欠席はちらほら出ており、注意が必要です。

2月1日に、空気検査・照度検査のため、学校薬剤師の岩崎先生が来校されました。暖冬傾向ですが、気温が一気に下がる寒い日もあり、感染症だけでなく風邪の人も増えているとお話されていました。感染症予防の基本とされている手洗い・換気に加えて、衣服で防寒対策をして、風邪を引かないようお気をつけください。防寒対策には、3つの首（首回り・手首・足首）を温めるのがおすすめです。



*裏面は、**児童向けほけんだより**です。

ほけんだより 2月

No. 10 / 2024年 2月 5日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



2月の学校行事といえば…学力テスト！？次の学年が近づいているので、
「今よりもっと勉強むずかしくなるんでしょう？いやだなあ」という声も聞きますが…
テストで自分の苦手を知ることは、より成長するきっかけになるはず。点数だけを見る
のではなくて、“自分の得意・苦手見つけ”と考えてね。応援しています！



みかた か 見方を変えると…？



ほけんだよりの最初の文で、テストについて考え方のことを書きました。テストへの
考え方だけでなく、自分では「気になる」と感じる性格や考え方も、見方を変えると、
良い変化が起こったり、気持ちがすっきりしたりすることがあります。例えば…

きんちょう
緊張しやすい

きも つよ
まじめにやろうとする気持ちが強い



き
気がよわい

あいて かんが
相手のことをよく考える やさしい



あきっぽい

あたう せっきよくてき と く
新しいものにも積極的に取り組める



こうして見ると、なんだか自分に自信が出てきませんか？

「一人で見方を変えるのは大変だな」「なかなか良い見方ができないな」という人も
いると思います。そんな時は、周りにいるお友達やおうちの人、先生に相談してみ
てください。一人では浮かばないことも、たくさんの人がいれば、良い考えがたくさん
出てくるはずです。もちろん、保健室でも一緒に考えます！



蓮小フェスティバルで太田先生がしていた仮装を覚えていますか？あのキャラクターが
てくる映画でも「見方を変えてみるんだ！」というセリフがあります。蓮小フェスティバル
では、みんなの笑顔がたくさん見られて、心がポカポカになりました。寒い冬は、気持ち
も落ち込みやすくなりますが、笑顔の力で、毎日心も元気に過ごせるといいですね。