



# ほけんだより2月

令和5年 2月1日  
仙台市立遠見塚小学校

## 2月の保健目標

- 心の健康に気をつけよう
- 安全に生活しよう

【児童のみなさんへ】

地味に見えて  
じつはすごい!

## 大豆



2月3日は節分です。最近では恵方巻きも広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ食べると、からだがじょうぶになり、かぜを引かないと言われています。

豆まきでよく使われる大豆はタンパク質のほか、食物せんいやカルシウム、ビタミンなどもとれるすばらしい食品です。また、大豆はとうふやみそなどの原料でもあり、日々の食卓で活躍しています。大豆パワーで寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## みんなの心、元気ですか？

2月の保健目標に「心の健康に気をつけよう」とあります。寒い時期はお日様が  
出ている時間が少なく、心の元気がなくなりやすいと言われています。なんだか  
元気がないなというときは、リラックスできることを見つけてみましょう。

## ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした〜！」



ぐっすり十分な睡眠

「こちいい〜！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし〜！」



趣味の時間を大切に

「おいし〜！」



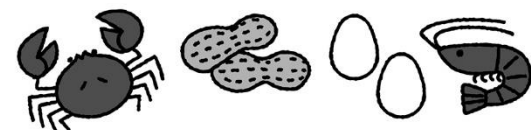
ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかを見つけておこう！

## 2月20日はアレルギーの日

みなさんは「アレルギー」を知っていますか？食物アレルギー、アレルギー性鼻炎などは聞いたことがあるかも知れませんが、

食物アレルギーとは、本来なら食べると私たちの体の栄養になる食品なのに、体がそれを悪いものだと勘違いして攻撃してしまうために、いろいろな辛い症状が出てしまう状態のことです。つまり、アレルギーによって食べられないものがある人もいます。



## アレルギーについて 学ぼう



また、これからの時期悩まされる人も多い花粉症もアレルギーのひとつです。花粉症の人は、症状が出る前から対策を始めるといいですよ。

## 症状をおさえるポイント

- ◆花粉をつけない・・・ぼうしをかぶったり、表面のツルツルした花粉のつきにくい素材の服を着る
- ◆花粉を入れない・・・体内に入れないために、マスクやゴーグルをつける



## インフルエンザが増えていきます！！

今週に入り、インフルエンザの罹患が増えていきます。主な症状は高熱、関節痛、鼻水、咳などで、新型コロナウイルスとも症状が似ています。このような症状が見られるときは、受診をお勧めいたします。

感染予防はこまめな手洗い、うがい、マスクの着用や換気、部屋の加湿などです。もう何度も耳にした予防方法ですが、今一度ご家庭でも確認をお願いいたします。学校でも、指導を続けてまいります。

## 出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

新型コロナウイルスと違い、①発症後5日経過 ②解熱後2日経過という2つの期間を経過していなければ登校はできません。

インフルエンザと診断された後は、朝と夕方の2回程度検温し、「解熱後2日経過」を確認してください。

## ご連絡の際には

インフルエンザと診断され、学校に連絡する際には、いつ発症したか（発症日）とインフルエンザの型（A型、B型）を必ずお知らせください。

発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 			登校可能 		
発熱 		解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 		登校可能 		
発熱 			解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 		
発熱 				解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 	
発熱 					解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 