

ほけんだより

令和8年2月2日

# げんき

喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
養護教諭



こころ おに お ほう  
**心の鬼を追い払おう**



2月3日は節分です。「鬼は外、福は内。」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追い払い、家に幸せが来るようにという願いが込められています。そんな家から追い出したい「鬼(おに)」ですが、実はみんなの心の中にも住み着いているかもしれません。心に住み着いていそうな鬼を退治する方法をご紹介します。

## よ 夜ふかしおに



やるべきことを  
計画的に終わらせて  
早めにおふとんに入ろう。

## す きら 好き嫌いおに



苦手なものでも、  
まずは一口だけでも  
食べてみよう。

## メディアおに



ゲームやスマホを  
使う時間を  
お家の人と話し合おう。

## わす もの 忘れ物おに



前の日の夜に、  
時間割を見ながら  
準備しておこう。

## いじわるおに



お友達と話するときには、  
うれしい気持ちになる  
やさしい言葉を意識しよう。

## ば むし歯おに



早めに歯医者さんで  
治療しよう。  
毎日の歯みがきも忘れずに。

みんなの心にはどんな鬼が住み着いていましたか？自分の心の鬼を豆まきで退治して、福を呼び込みましょう。

## い ちょうえん き 胃腸炎に気をつけよう！



ノロウイルスなどが原因の感染性胃腸炎が流行する季節になりました。手指や食品を介して口から入り、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。感染力が強くと1回かかってもまたかかることがあります。時に集団感染を起こすこともあります。食事の前、トイレの後、外から帰ってきた時など、こまめな手洗いを引き続き行いましょう。

※小さいお子さんは体調不良以外でも嘔吐することがありますが、この時期に学校で嘔吐した場合は原則としてお迎えをお願いしています。また、嘔吐などで衣類や学用品などを汚してしまった場合は、学校での二次感染を防ぐために洗わずにお返ししますので、御家庭で消毒、洗濯をお願いします。

感染拡大を防ぐためにも、御理解、御協力をお願いします。

# ことし かふん きせつ 今年も花粉の季節がやってきた…！

はる ちか 春が近づいてくると同時にやってくる、花粉症。そろそろくしゃみが出たり、めがかゆくなってきた人もいるのではないのでしょうか。そんなつらい花粉症を少しでも楽にする方法を紹介していきます。

## マスクをして花粉をガード！

吸い込む花粉の量を減らすため



に、マスクは必需品。花粉が入り込まないよう、顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶようにしましょう。

## ガラガラうがいで追い出そう！

のどについた花粉を体の外に追



い出すために、家に帰ったらガラガラうがいをしよう。少し怖いけど、鼻うがいもとても効果的です。

## 顔を洗ってスッキリ！

帰宅後には手洗い・うがいと一緒に



に、花粉のついた顔も洗いましょう。専用の目薬なども使って、目の中も洗うと、よりスッキリします。

## すべすべした服を着るべし！

外に出るときは、表面がすべすべした



素材の服を着るのがおすすめ。花粉がつきにくいですが、また、頭を花粉から守るために帽子をかぶるのもよいです。

## そもそも花粉っていったい何なの？

スギやヒノキなどの植物の花粉が体にたくさん入ってくると、体が「悪いものが入ってきた！」と勘違いをして、くしゃみや鼻水、涙などを出してしまいます。花粉症は、いつ発症するか分からないので、現在花粉症でない人も、今後発症する可能性があります。「これってもしかして…？」と思った人は、一度耳鼻科のお医者さんにかかってみることをおすすめします。



保護者の皆様へ ~いつも、御協力ありがとうございます~

### 学校保健委員会について

2月19日(木) 14:10~学校保健委員会を開催します。申し込みの締め切りは本日まででしたが、もし御出席が可能な場合は、ぜひ当日いらしていただければと思います。