



令和8年 1月30日
世田谷区立若林小学校

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

1月は、インフルエンザ A型や溶連菌感染症にかかった人がいました。月末からは、インフルエンザ B型で欠席する人が増えてきました。学級閉鎖となったクラスもあります。手洗いや部屋の窓を開けて、空気を入れかえをして、感染症予防を心掛けていきましょう。

* 2月のめあて *

かぜに負けない体づくり

空気の入れかえをしよう

学校では、かぜ予防のために換気や加湿をしています。しっかり手洗いもしましょう。
なわとびも体づくりによいです。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

たとえば...

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲よし神



自分の中の福の神

食物アレルギー

症状

を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



乗の花毎
り粉日の
切きの心
りま季が
しま節け
よう。を
上手に
す

<おうちの方へ>

◎捻挫の対処法

学校でのけがは、打撲による保健室の来室が一番多いのですが、捻挫による来室も少なくありません。ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが捻挫です。

捻挫をした時は安静が第一です。そして、痛みや腫れがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していなくても体の内部は傷ついています。軽い捻挫でも放っておくと、腫れがひどくなってきて治りが遅くなる恐れがあります。また。腫れや変形がひどい場合は病院で診てもらおうようにしてください。