



令和6年2月1日
いちのみやろうがっこう 保健室

節分とは？ ～今年(ことし)は2月3日(がつみっか)、恵方(えほう)は東北東(とうほくとう)です～

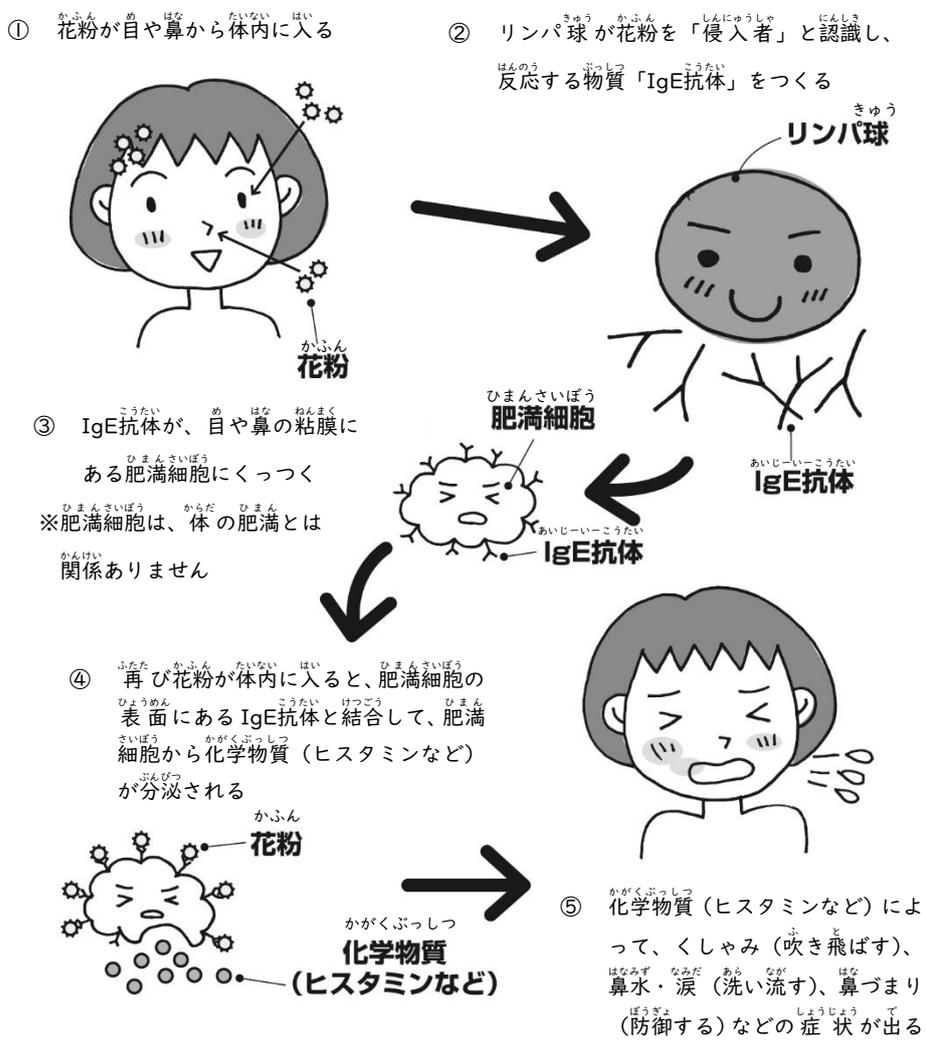
節分には「季節(きせつ)を分ける」という意味(いみ)があります。昔(むかし)の日本(にほん)では、春(はる)は一年(いちねん)のはじまりとされ、特に大切に(たく)されていました。そのため、春(はる)が始まる前(まえ)の日、つまり冬(ふゆ)と春(はる)を分ける日(ひ)だけを節分(せつぶん)と呼ぶ(よ)ようになった(そう)です。節分(せつぶん)の日(ひ)には、豆まき(まめ)をしたり、恵方巻(えほうまき)を食べ(た)たりして一年(いちねん)の無病息災(むびょうそくさい)を願(ねが)います。

※誤嚥(ごえん)や窒息(ちっそく)を防(ふ)ぐため、「5歳(さい)以下(か)の子供(こども)には硬(かた)い豆(まめ)やナッツ(た)を食べ(た)させない(ように)」(消費(しょうひ)者(しや)庁(てい)のガイドライン(らいん)より)とされています。御注意(ごちゅうい)ください。



どうして起こる?花粉症

【花粉症(かふんしょう)が起こる基本(きほん)メカニズム】



まだまだ寒いですが、花粉(かふん)のシーズン(しー)ズンがやってきました。スギ(すぎ)は2月(がつ)から、ヒノキ(ひのき)は3月(がつ)から花粉(かふん)が飛来(ひらい)します。花粉症(かふんしょう)の一番(いちばん)の対策(たいさく)は花粉(かふん)を避(さ)けることです。外出時(がいしゅつじ)はマスク(マスク)やメガネ(メガネ)で花粉(かふん)をガードし、帰宅(きたく)したら服(ふく)についた花粉(かふん)を落(お)としてから室内(しつない)に入(はい)ると良い(よ)いです。



感染症が はやっています

3学期に入ってからも、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。だるさがある、発熱しているときなどは無理をせず休養し、受診しましょう。出席停止期間は以下のとおりです。

インフルエンザ・・・発症後5日、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで
 新型コロナウイルス感染症・・・発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

〈日数の数え方〉

発症後	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱		解熱				登校可能
		解熱後	1日目	2日目	3日目	

発症当日は0日目とし、翌日から1日目として数えます

乾燥を防ごう

★部屋の乾燥

空気が乾きやすい時季なので、加湿器等を使って湿度を50%くらいに保つと良いです。

ウイルスも活動しにくくなります。

★のどの乾燥

のどには線毛があり、入ってきた異物を排出します。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをしてのどをうるおすようにすると良いですよ。



あたためていますか？

③つのくび



★保健室からのお知らせ★

2月のスクールカウンセラー来校予定

29日（木）午後

申し込み用紙に記入するか、担任または保健室までお知らせください。

藤岡千尋先生が復帰されました！

1月に育休から復帰しました養護教諭の藤岡です。5年ぶりに会うみなさんの成長した姿に感動しました。これからさらに成長していく様子を保健室から見守らせてください。ね。よろしくお願ひします。

