

# ほけんだより 2月

NO.10

令和7年2月3日

江戸川区立清新第一小学校

校長 石橋 悟

2月5日は、ここにこの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑うと、脳内ホルモンが分泌され、ストレスが軽減されたり、免疫力を高めたりする効果があるとされています。家族や友達と話す、好きなことをするなど、みなさんが笑顔になれる時間を大切にしてほしいと思います。

2学期末に流行したインフルエンザですが、現在ゼロに抑えられています。手洗い・うがいや換気、人ごみの多い場所ではマスクを着用するなどの対策を行い、引き続き清一小での感染症を防いでいきましょう。



## 3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

つるつるした素材の服を着る



家に入る前に花粉を払い落とす



マスク・メガネ帽子をつける



2月の保健目標 ○教室の換気に気をつけよう。

まだまだ厳しい寒さが続いています。中には薄着をしているひともよく見かけます。体が冷えると、免疫力が低下し体調を崩しやすくなるため、なるべく体を冷やさないよう、温かく過ごしてください。

## アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

- 1 ベースレイヤー**  
いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。
- 2 ミドルレイヤー**  
アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。
- 3 アウターレイヤー**  
一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材を選びます。

天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

### きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

- ▲ 食べ物や飲み物をこぼさない
- ▲ 食べ物を交換しない
- ▲ アレルギーの子が苦しそうなときは近くにいてすぐに言う

絶対動かさず、近くの人を呼ぼう

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

### 歯みがき月間について

2月3日(月)から各クラス週1回の給食後の歯みがきがスタートしました。衛生面の観点から、使用した歯ブラシ・コップはその日に持ち帰りとなっています。ご家庭で管理していただき、決められた曜日にはお子さんが清潔なものを持参できるようにご協力をお願いいたします。