



2月は「如月（きさらぎ）」とありますが、「梅見月（うめみづき）」と呼ぶこともあるそうです。篠崎駅から学校まで歩いていると、紅梅や老梅が咲いていて、寒いながらも春が近づいていることを感じました。

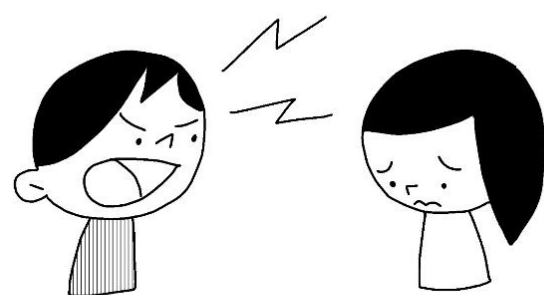
## こころの健康を考えよう

2月の保健目標は「こころの健康を考えよう」です。ふれあい月間でもふわふわ言葉に取り組んでいます。ふわふわ言葉をたくさん見つけられるよう、ご家庭でもふわふわ言葉について話題にしてください。

### チクチク言葉とふわふわ言葉

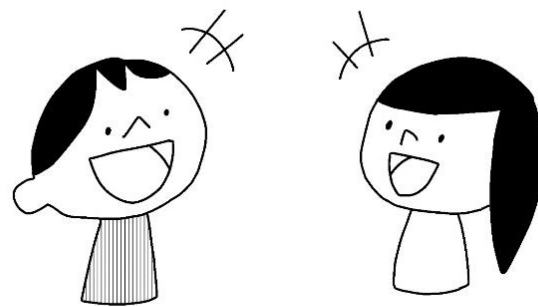
「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。



#### チクチク言葉

悪口や冷やかし、おどし文句など  
「ばか」など



#### ふわふわ言葉

感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど  
「ありがとう」「すごいね」など

## 今回はB型が大流行

現在、江戸川区内でインフルエンザB型が流行しています。B型はA型より熱が低めで、咳が長く続く、倦怠感やお腹の症状が特徴です。症状がA型のように強く出ないため、かぜがなかなか治らないと受診して、やっとインフルエンザと判明した例もあります。ただのかぜと侮らず、受診することをお勧めします。

## 学校保健委員会

2/7日（土）学校公開に合わせて紙面開催をさせていただきます。資料は、道徳授業地区公開講座にいらした方に配布予定です。篠崎小学校の子供たちの健康について考える機会になればよいと考えております。

## アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫が働き過ぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。鼻水やくしゃみが止まらないなど気なる症状があれば、病院で検査や治療について医師に相談してください。

### 花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

外出するときは花粉が  
つきづらい服装にする

ぼうし

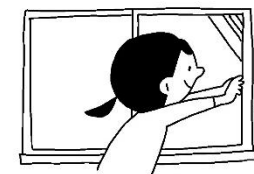
めがね

マスク

さらさらした  
素材の服



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める（花粉の飛ぶ量が  
少ない朝にかん気を行う）