



令和7年2月4日  
川崎市立長尾小学校  
保健室

## ◆◆◆ 感染症情報 ◆◆◆

1月はインフルエンザなど感染症の報告は、あまり多く受けていません。しかし発熱でお休みや早退をする児童はいます。まだこれからの時期もインフルエンザなどの感染症が流行するが考えられますので、ご注意ください。

2月にはバレンタインデーがあります。日本ではチョコレートを贈る人も多いかと思いますが。甘くておいしいチョコレートは好きな人も多いですが、実は昔、ヨーロッパでいろいろな効果を期待され、薬として食べられていたそうです。一方で「食べ過ぎると鼻血がでる」と聞いたことはないですか。これには医学的な根拠はないそうです。ならばたくさん食べても…と思うかもしれませんが、食べ過ぎると別の病気につながる可能性があります。おいしくても、食べ過ぎず、食べたらしっかりと歯磨きをしてください。

## スポーツ振興センターの申請忘れはないですか？

学校の管理下で起きたけがにおいて病院を受診した際には、スポーツ振興センターの保険申請ができます。すでに書類をお持ちの方もいらっしゃるかと思いますが、提出のご準備は整いましたでしょうか。申請を希望している方で、まだ学校に提出していない方はお早めにお知らせください。また、病院を受診したけれど、書類をもらっていない方がいらっしゃいましたら、お早めに保健室までお知らせください。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

# #花粉症注意報

## 危険なのはいつ？



### # この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### # この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



### # こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



# 口腔アレルギー症候群と花粉症

**果**

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



## 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など

## 友だちを大切に



### 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのちがいをさがそう！

