



令和7年(2025年)2月6日(木) 豊中市立少路小学校 保健室

あつというまに2025年も最初の1ヶ月がおわってしまいました。感染症が流行する季節ですが、少路小学校は体調の悪い人がそこまで多くなく、みなさんひとりひとりが、しっかりと体調管理できているようだなあとうれしく思っています。この調子で気をぬかずに、2月も元気いっぱいすごしましょう。



しもやけ

ちゅうい注意



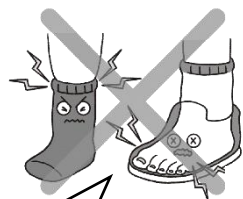
手や足が赤むらさきっぽくはれて、かゆくてジンジンしたり、押すと痛かったりすることはありますか？そんな人は、しもやけになっているかもしれません。

しもやけになったのはどうして？

しもやけの原因は「さむさ」です。冷たい空気にふれて冷えた部分は、血管が細くなって血液の流れが悪くなり、しもやけになります。だから、手をあらった後にハンカチでふかずそのままにしている人は、しもやけになりやすいです。

しもやけにならないために...

てぶくろ、耳あて
ぶあつい靴下
であたたくする



しめった靴や
靴下を
はきかえる

きゆうくつな
靴や靴下
をはかない



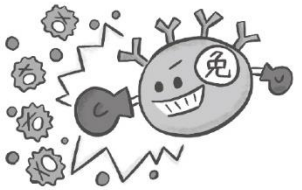
手をあらったら
しっかりと
ハンカチでふく



食物アレルギーってなに??



体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。

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

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



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。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたいになるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。