

ほけんたより

立川市立柏小学校
令和7年2月28日
校長 田中 義典
養護教諭 齋藤 美帆

春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。しかし、朝晩はもちろん、日中でも急に寒くなる日があります。気温や天候に合わせ、衣服を調節しましょう。

2月後半から、目のかゆみや鼻づまりを訴えて来室する児童が増えています。中には、頭痛や喉の痛みなど風邪症状と似ていることもあります。昨年はなかったのに、今年から花粉症発症ということもありますので、症状をよく観察し、必要であれば病院受診をお願いします。

なぜかな？
もしかしたら **花粉症？**

はっぴーくん!
の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛び季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

なぜ？花粉症？▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

しょうじょう 症状をひどくしないために

外出時はマスク・メガネ・花粉がつきにくい素材の服で。帰ったら花粉をよくはらって室内に入る。

窓を閉める

日常はゆったり過ごし、スポーツは室内運動を。

帰宅後は
うがい
手洗い
洗顔

洗たくものは室内に干す

新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします

もうすぐ、進級・進学の時です。新しい環境への期待とともに、不安やストレスを感じる子いるかもしれません。ストレス反応は人によって違いますが、人と話をするなど誰かと共有することで、落ち着くことも多いです。この時期、お家でゆっくりお子さんと話す時間を意識的に取っていただければと思います。

適度なストレスは、成長のチャンスにもなりますが、ストレスが大きくなり過ぎると、心や体に影響を及ぼすことがあります。お子さんの様子で気になることがあれば、学校にもご相談ください。

申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。治療が終了し、まだ書類が未提出の方は早急に提出をお願いいたします。



6年生、ご卒業おめでとうございます！！

3月25日（火）はいよいよ卒業式ですね。そして、他の学年の皆さんも、春休みが終わると、一つ上の学年に進級ですね。この一年で、みんな大きく成長しました。もちろん、大きくなったのは体だけではありません。誰かを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになり、心も成長したと思います。

「自分の健康は自分で守ろう！」これからも、皆さんの更なる成長と活躍を期待しています。

