



さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和7年 2月  
★うちの人と読みましょう★



1月はインフルエンザの流行があり、学級閉鎖をしたクラスもありました。これからインフルエンザB型の流行があるかもしれませんし、今年花粉の飛散が早く始まったようで花粉症の人にとっては、つらい時期がやってきました。引き続き、感染症対策をし、体調管理に気を付けて、過ごしていきましょう。



## 花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

**花粉症って?**  
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくおなるなどの症状があるよ。

**スタート**

- マスク・メガネをする
- 天気予報で花粉の量をチェックする
- 帽子をかぶる
- 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
- 手洗い・うがいをする
- 洗顔する
- ゴール

### 花粉症対策

#### 3つのポイント

- 体や衣服につけない
- 家の中に持ち込まない
- 体の中に入れない



### おうちで朝の健康チェック!

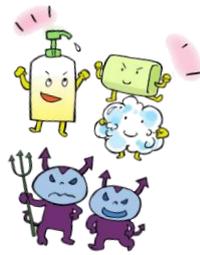
<p>熱はありませんか?</p>	<p>食欲はありますか?</p>
<p>下痢をしておいませんか?</p>	<p>だるい、顔色がわるいなど、いつもとちがうようすはありませんか?</p>

おうちのひとと確認をしてから、登校しましょう!

# 1月の保健室

このようなことに  
取り組みました😊

身体測定の前、インフルエンザ予防の  
保健指導を全学年に行いました



インフルエンザの基礎知識、感染経路、  
とくに手洗いの大切さについてお話をしました。

保健委員会の活動で  
冬休み歯みがきカレンダーのチェック



1枚1枚、色がぬれ  
ている日数を数え  
て、メッセージカ  
ードをつけました。



歯みがきカレンダーは、いつも保健委員会のメンバーが  
がんばってかいたイラストです。  
きれいに色がぬってあるとうれしいです♪

## むし歯の治療は済んでいますか？

むし歯は自然にはなおりません。中には、  
1学期の歯科健診で見つかったむし歯の治  
療がまだの人もいます。なるべく早めに受  
診しましょう！

2年生 学活「わたしのたんじょう」  
担任と養護教諭で授業をしました



0.1ミリの命の始まりから、  
赤ちゃんの誕生までのお話を  
聞いた後、3000gの赤ちゃん  
人形を抱っこしました。



命の成長、誕生ってすごい！  
自分の命も、友達の命もみんな  
大切にしないとイケないね！  
と実感したようです。



自分を生んでくれたこと、大切に育てて  
もらっていることに「ありがとう」と伝  
えたい！と感想が書かれていました。



いま保健室の前に「おみくじ」が  
あります。ぜひ今日の運試しを♪



毎日、登校後すぐにおみくじを引いている人  
もいますね★

## 令和7年度 給食における 食物アレルギー対応について

1月に希望届のご提出をいただきました。  
今後、年度途中に食物アレルギーを発症した場合や、症状  
の変化により対応に変更が生じた場合は、随時担任に連絡  
をお願いいたします。