



令和8年1月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

2月3日は節分です。皆さんはこの行事の意味を知っていますか？
節分は、季節の変わり目に起こりやすい病気や災いを鬼に見立て、豆で追い払い、健康に春を迎える為の行事です。
まだまだ寒が続くこの時期、皆さんも「鬼は外！福は内！」と豆まきをして、心も体も元気に春を迎えましょう！



つうい... しもやけ 対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は
履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

花粉症 対策を始めよう

#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壁前後と、上空に舞い上がり始めた花粉が地上に落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



自分だけの キズンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラッとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イラライを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話

を聞きますよ。





保護者の方へ

アレルギーは急に発症することがあります。 注意して下さい！！

思わぬところに危険が… 食物アレルギー事例集

食物アレルギー

とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例1 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る？



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

「食物アレルギー」が
ある人とない人も
一人ひとりが
できること

事例2 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



安 全だとと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ていて別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。商品表示は毎回確認しましょう。

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物をこぼさない

事例3 アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た！？



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

～お知らせ～

「学校生活管理指導表」は毎年提出が必要です

食物アレルギーやその他の疾患（気管支喘息・心疾患等）で医師による管理指導を受けているお子さんは、医療機関で「学校生活管理指導表」を記入してもらい、毎年学校へ提出が必要です。

対象のお子さんには**2/24(火)**に担任またはお子さんを通して、「学校生活管理指導表」をお渡しさせて頂きます。主治医に次年度のものを記入してもらい、担任を通して学校までご提出をお願いいたします。

なお、主治医の判断で「管理不要」となられたお子さんは、その旨、養護教諭までお知らせ下さい。提出期限 令和8年4月6日(月)です。ご協力宜しくお願ひいたします。

