



令和8年2月
東岩槻小学校
保健室

2月の行事といえば「節分」。どうして「節分」というのか知っていますか？「節分」は、もともと季【節】を【分】ける日を指し、立春・立夏・立秋・立冬と4回あります。その中でも立春は、昔の人たちにとって新しい1年の始まりとなる大切な日だったため、今も「節分」として残っているのです。ひとつの節目として、新たな気持ちでスタートするのも良いですね。



2月の保健目標 「こころの健康を考えよう」



笑う門には福来たる!?

...「笑うこと」の5つの効果...



①からだを守る力が強くなる



②記憶力が上がる



③ストレスがやわらぐ



④幸せな気持ちになる



⑤コミュニケーションがスムーズになる

～学校保健委員会を開催します～

- ★内容:薬物乱用防止教室(6年生児童参加)
- ★講師:学校薬剤師 林野守将 様
- ★日時:2月26日(木) 13:40～
- ★場所:東岩槻小学校 多目的室

詳細につきましては、がくぱりで配信しております「学校保健委員会開催(薬物乱用防止教室)のご案内」をご確認ください。保護者の皆様のご参加をお待ちしております。





今年もこの季節がやってきてしまいました。関東では、2月中旬からスギ花粉の飛散が始まり、ピークは2月下旬～3月下旬となる予測が出ています。もう花粉を感じている人もいるでしょうか？去年は症状がなかった人も今年から発症してしまうことがあるので、特徴や対策を知っておくことが大切です。上手に対策をして、辛い季節を乗り切りましょう。



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**

- ① 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

花粉観測機ポールンロボ

目の色	白	青	黄	赤	紫
飛散数/日	0～29個	30～89個	90～149個	150～299個	300個～
ランク	少ない	やや多い	多い	非常に多い	極めて多い

*花粉飛散数は1日の積算値になります。毎日0時にリセットされ、ポールンロボの目の色は白に戻ります。

『ポールンロボ』は、ウェザーニューズが独自開発した花粉観測機です。観測機は人の顔に見立てており、口の部分から人の呼吸量と同量の空気を吸い込み、空気中に含まれる花粉を観測しています。



今年も、東岩槻小学校昇降口に設置されました。配信したがるりのリンクから、飛散量が確認できます。花粉症対策にご活用ください。