

ほけんだより 2月

2月の保健目標
心の健康について
考えよう。

令和7年 2月3日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広

いつもと違うな…と思ったら検温を！



四谷小ではそれほど流行はしていませんが、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症もこれから流行る可能性があります、まだまだ注意が必要です。
体調を崩して、早退する人も増えてきました。
引き続き、手洗い・換気・咳エチケットでしっかり予防し、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で、体の免疫力や抵抗力を高めましょう。

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



人の体には、病気になるために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？追い出すか？」と考える仕組みがあります。スギやヒノキなどの花粉が、体にたくさん入ってくると、「悪いものだ！」と勘違いし、くしゃみや鼻水や涙などで体から追い出そうとします。
これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉が体の中に溜まってくると、花粉症になる可能性があります。なるべく花粉を体に入れないことが予防につながります。



花粉症対策を心がけましょう！