

令和8年 2月  
和光特別支援学校  
No.10 保健室

毎日寒い日が続いていますね。朝、寒くてなかなか起きられないこともあるのではないのでしょうか。起きられない時は、朝に楽しみを作るといいそうです。「好きなものを食べる」「動画を見る」「おもちゃで遊ぶ」何でもいいので楽しみが待っていると思うと、それに向けて起きられる。

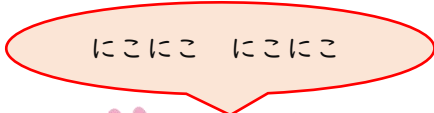


『早起きは三文の徳』という“ことわざ”があるように、早く起きることで、得られるものは多いはず！朝の楽しみをみつけて、寒い冬の朝を乗り越えていきましょう。

### がつかにこえがおひ ～2月5日は2、5で笑顔の日～

『笑う門には福来たる』って本当なの？

笑顔がもつ5つの効果！



① 免疫力があがる



② 記憶力があがる



③ ストレスがやわらく



④ しあわせを感じる



⑤ コミュニケーションが  
とりやすくなる

# アレルギーについて知ろう



2月20日はアレルギーの日です。アレルギーとは、体の中の「免疫」という守りの力が、ほんとは悪くないものにまで「敵だ!」とまちがって反応してしまうことです。

アレルギーは誰でもなることがあります。自分は違っても、周りにアレルギーの症状がある人がいるかもしれません。アレルギーについて知っておきましょう。

## よくあるアレルギーの原因とは？

- ・花粉
- ・たべもの
- ・ほこりやダニ
- ・犬やねこの毛

**アレルギーの原因で  
一番多いたべものは何かな？**

1. たまご	2. 牛乳	3. 小麦	4. 木の実	5. 落花生
				

こたえ: 1. たまご

## おもな症状は？

- ・くしゃみや鼻水が出る
- ・目がかゆくなる
- ・皮ふが赤くなったり、かゆくなったりする
- ・せきが出る

## アレルギーがある友達へのやさしい対応

学校にもアレルギーがある友達がいる、給食が少し違うこともあります。たべものや花粉、動物などに気をつけて生活していることを知ることで思いやりのある行動ができますね。



## 花粉の季節にもなってきます。花粉対策をしておきましょう！！



ぼうし、めがね、マスク  
を身につける



花粉がつきにくい服をえらぶ  
外から帰ったら服をはらう



手あらい・うがいだけでなく  
顔もあらう

**子どもの手洗い習慣化作戦** ポイントは **楽しく** ♪

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。

**① 子ども目線の環境づくり**  
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

**② 一緒に手洗いをする**  
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒にたまねをして手洗いができます。

**③ できたらほめる**  
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。