

# ほけんだより 2月

令和8年2月3日  
府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室



インフルエンザが流行しています。白糸台小学校では、学級閉鎖をしたクラスもあります。

寒い日が続いていて、空気がかんそうしています。かぜやインフルエンザにかかりやすい時季ですので、手洗い、換気、マスクの着用、規則正しい生活をするなどの感染しょう対策を続けましょう。

2月5日は、「2(ニ)5(コ)ニコ」のご合わせから、ニコニコといつも笑顔でいようという「笑顔の日」です。笑いには、よい効果があります。たくさん笑って笑顔で過ごして、寒い季節を元気に過ごしましょう。



## わら 効果 笑いの効果



# 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



毎日の心がけて、花粉の季節を上手に切りましよう。

## 花粉症対策を始めよう

### で 出かけるときの対策



花粉の量を確認する



ぼうし・マスク・めがねで防ぐ



つるつるした素材の服を着る

### 外から帰ったときの対策



顔を洗う



手洗い・うがいをする



花粉をはらい落とす