

ほけんだより 2月

2025年1月31日(金)
枚方市立牧野小学校 保健室

あつというまにもう2月

「2月は逃げる」という言葉通り、もともと日にちが短

いこともあり、すぐに逃げていっ

てしまいそう。クラスの人と一緒に

にいるのはあと何日?

毎日を大切に過ごしましょう!



アレルギーについて知ろう

2月20日は「アレルギーの日」。「食物アレルギー」がある人は、ある食べもの(卵や牛乳、小麦粉など)を食べると、顔や体がかゆくなったり、体調が悪くなったり、「アナフィラキシー」という、急いで病院に行かないといけないとても辛い状態になってしまう場合があります。嫌だから食べないわけではありません。



アレルギーは、誰でも、何歳でも、今まで食べていたものでも、急に起こることがあります。

手洗い・消毒
だけじゃない!

かんせんよぼう やくだ
感染予防に役立つ!あんなことこんなこと



鼻呼吸の場合

鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある!

口呼吸の場合

乾燥した冷たい空気を直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい!

ぐっすり眠れない人へ... 寝る前にこんなことをしていませんか?



寝るギリギリまでスマホなどを操作している



アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク食べている