



＜保護者の方へ＞ お子様と一緒に読んでください。

インフルエンザの流行中！

あたたかい春の日差しが待ち遠しいですが、寒い日はまだまだ続きそうです。



本校でも、インフルエンザの罹患者が増えてきています。

宇都宮市内全域で流行しており、学級閉鎖の学校も多くあり

ます。いっどこで、感染してもおかしくない状況ですので、手洗い・

うがい・換気・マスク着用など、引き続き予防に努めていただきます

ようお願いいたします。



1月26日（木）12:00～14:30

学校保健食育委員会が開催されました



1月26日（木）に学校保健食育委員会を開催いたしました。PTA 執行部・厚生部・体育部の方にご参加いただきました。また、学校歯科医の青木 孝先生に「噛むことの大切さ」についてご講話いただきました。

唇をつかって食べられない子どもが増えていること。小さいころからの噛む習慣が高齢になっても続くこと。たくさん噛むことによって記憶力が上がること。毎日の食事に少しでもかたい食材を取り入れて噛む習慣をつけるようにすることなど、詳しくお話ししていただきました。

青木先生のご講話の様子

ご参加いただきました保護者の皆様におかれましては忙しいところありがとうございました。



＜学校保健食育委員会とは＞

学校と家庭、地域社会が連携し、学校における様々な児童生徒の健康に関する問題について研究協議をとおして適切に対処することにより、健康づくりを推進する組織です。



花粉症の季節です

花粉症 = 「季節性アレルギー性鼻炎」とも言われます。

日本人の20～25%（4～5人に1人）が花粉症だと言われています。

症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり。目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、そのほかにのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽいなどの症状が現れることがあります。



素朴な疑問…？

Q. マスクやめがねはどのくらいの効果があるの??

A. ある研究によると・・・↓↓

	鼻の中の花粉数	目の花粉数
マスクなし めがねなし	1848こ	791こ
普通のマスク・ めがね	537こ	460こ
花粉症用の マスク・めがね	304こ	280こ



普通のマスクに湿ったガーゼをはさみこむだけでも効果があるようです。

Q. 花粉症にかかる人がふえているのはなぜ？

A. 地球温暖化の影響などで、スギ花粉量が増えたことや、排気ガスによる大気汚染、また生活リズムの変化などが原因と言われています。

Q. 花粉症は外国に行くと治る？

A. 日本の花粉症の患者の多くはスギ花粉症です。海外には杉が少ないため海外では症状が治まるということも。

Q. 雨の日は花粉が少ない？

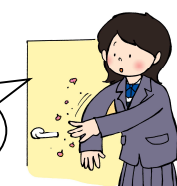
A. 少ないですが、その翌日は雨で落ちた花粉がかわいて飛ぶので、かえって多くなります。

対策



マスクとめがね

花粉を
はらう



うがい・手洗い
洗顔・洗眼

花粉症対策はお早めに

医療機関に相談するならば花粉が本格的に飛散する前にしましょう。



花粉の多い日や時間は

多い日

- ・晴れて、気温が高い日
- ・空気が乾燥して、風が強い日
- ・雨が上がった次の日
- ・気温が高い日が2～3日続いた次の日

時間

- ・昼前後の1～2時間
- ・日没後の1～2時間