



宇都宮市立清原東小学校 令和7年2月3日

空気が乾燥する今の時期、手荒れをしている人はいませんか。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れを防ぐために、朝や寝る前に保湿クリームを活用してピカピカな手を目指しましょう。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症も流行しやすくなります。引き続き、マスクや手洗いをしっかりとて感染症対策を続けていきましょう。



スギ花粉が飛散し始める季節になりました。くしゃみ・鼻水・目のかゆみ…花粉症の人にとっては辛い時期が始まります。少しでも花粉を体内に入れないために、日ごろからできる予防対策をしてみてください。

① ぼうし・メガネをつける



② つるつるした素材の服を着る



③ 顔を洗う



④ 花粉をはらい落とす



⑤ 手洗い・うがいをする



⑥ 天気予報で花粉の飛ぶ量をチェックする



症状が辛い時は、早めに病院を受診しましょう。

きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

❗ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

❗ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

❗ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

保護者の方へ

* 学校のけがで受診し、スポーツ振興センターの書類を受け取った後、まだ提出されていない場合は、書類の提出をお願いします。

* 検診結果で治療や受診のすすめがあり、まだ医療機関を受診していない場合は、早めの受診をおすすめいたします。