



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2026.2 N0.12

2月の異名は如月（きさらぎ）。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が有力だそうです。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からの知恵だったんですね。立春を迎えて暦上は春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

●2月5日は「笑顔の日」

2月5日は「笑顔の日」。2（二）5（コ）のごろ合わせに由来していて、「いつもニコニコ笑顔でいよう」とボランティア団体の有志によって制定された記念日だそうです。作り笑い（口角を上げる）するだけでも脳は笑顔を認識するそうなので、笑顔が苦手な人は、鏡で自分の口角を上げる練習からしてみしましょう。



【笑顔の効果】

- ・血行促進
- ・自律神経のバランス調整
- ・ストレス軽減
- ・幸福ホルモン「セロトニン」の分泌を高める

●B型インフルエンザに注意



2026年に入り、B型による学級閉鎖が急増しているそうです。間もなく私たちの周りでもB型が流行りだすかもしれません。ここでA型とB型の主な違いを比較してみましょう。

| 特徴 | A型インフルエンザ | B型インフルエンザ |
|---------|----------------------------|---------------------------------|
| 主な流行時期 | 12月～1月の冬期にピーク | 2～3月の春先に多い（冬季も流行する） |
| 症状の傾向 | 38度以上の高熱、関節痛、強い全身倦怠感が急激に出る | A型より比較的穏やかだが、下痢や腹痛などの消化器症状が出やすい |
| ウイルスの性格 | 変異が激しく、大規模なパンデミックを引き起こしやすい | 変異が少なく、数年おきに流行する傾向がある |
| 感染対象 | ヒトだけでなく、鳥や豚などの動物にも感染する | ほぼ人のみに感染する |

2月は一年の中でも特に寒さが厳しい時期です。体調を崩しやすくなるので、次の一般的な風邪予防に気を付けましょう。

- ・**手洗いうがいの習慣**：外から帰ったら、必ず石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。
- ・**十分な睡眠**：早寝・早起きを心がけ、体の抵抗力を高めましょう。
- ・**バランスの良い食事**：野菜や果物をしっかりととり、ビタミンを補いましょう。
- ・**適度な運動**：寒い日でも体を動かすことで血行が良くなり風邪予防につながります。



●花粉症の季節がやってきました！

【2026 年の春の花粉飛散予測のポイント】（日本気象協会より）

- ・2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始、東北では例年より早い
- ・スギ花粉のピークは早いところで2月下旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬
- ・飛散量は、西日本では例年並み、東日本と北日本では例年より多い

1月中旬には、さらさらした鼻水が出たり、頭が重くなったりするような花粉症と思われる症状で保健室を利用する子どもが複数いました。2026年のスギ・ヒノキ花粉飛散数は気象条件から2025年より多くなると推定されています。花粉症の人にとっては、これからの時期は洗濯物や布団を干す際の対策も必要ですね。鼻づまりで熟睡できず学習に集中できないということのないように、早めに耳鼻科を受診しましょう。

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

ストレス

運動不足

など…



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

●食物アレルギーや乳糖不耐症等でお困りの方へ

お子さんに食物アレルギーや乳糖不耐症等があり、学校給食で対応を希望される場合は、学校の養護教諭または栄養教諭にご連絡ください。給食対応が必要かどうか面談を行い、必要書類を提出していただきます。



◇ 乳アレルギーと乳糖不耐症の違い ◇

乳糖不耐症：牛乳には乳糖が多く含まれていますが、それを消化吸収するための分解酵素の働きが不十分でおきる消化器症状（腹痛・下痢等）です。

乳アレルギー：牛乳に含まれるカゼインなどのタンパク質に対する免疫反応のこと。蕁麻疹などの皮膚症状・呼吸困難などの呼吸器症状・腹痛嘔吐等の消化器症状・アナフィラキシーなどの重篤症状などがあります。

◆食物アレルギーの原因食材は、乳以外にも卵・小麦・果物・ナッツ類・魚卵等があります。

食物アレルギーの

症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。
どんな症状が出るか知っておきましょう。



| 部位 | 症状 |
|-----|-------------------------------|
| 皮膚 | 赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など |
| 粘膜 | 目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など |
| 呼吸器 | 咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など |
| 消化器 | 吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など |
| 神経 | 頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など |
| 循環器 | 血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など |