



令和8年2月2日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

2月は、暦の上では春です。春の陽気を感じる日もあれば、冬に逆戻りの日もあります。毎日の気温差に上手に対応できるよう、ご家庭でも肌着や靴下で調節するなど、服装の工夫をしていただくようお願いいたします。

滝坂小でも1月からインフルエンザ B 型が流行り始めました。B 型は発熱のほか、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が伴うことが多いといわれています。外の乾燥した空気に加え、暖房などでさらに乾燥しやすい室内の環境では加湿や保湿、こまめな水分補給で対策を心がけるとよいです。

今年度の健康診断、発育測定が終了しました。 ご協力ありがとうございました。

◎脊柱側弯症検診の結果は学期末に配布しています。二次検診該当者、経過観察が必要な人、来年度も検診が必要な人に、個別に配布しました。お知らせをもらわなかった人は、「異常なし」です。

◎1月に3学期の発育測定の結果を全員に配布しました。6年生は過去に使用していた「けんこうカード」も一緒に返却しています。おうちで大切に保管してください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の手続きはお済でしょうか？

調布市では、市立小・中学校に在学するお子さんの不慮の災害に備えて、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。学校の管理下(登下校・課外指導を含む)での負傷や疾病において、治療費や見舞金を受け取ることができます。学校で把握しているお子さんには、給付手続き書類をお渡ししてあります。

学校管理下の負傷や疾病で医療機関を受診した場合は、担任または保健室までお知らせください。

令和8年度に向けて、給食アレルギー対応面談を行います！

3月2日(月)～3月6日(金)に、給食のアレルギー対応のための面談を行います。

現在ピンクトレーの人、ブルートレーで新5年生の人、ブルートレー(新5年生以外)で面談を希望している人が対象です。対象の人には、お知らせをお渡ししました。日時のご確認をお願いします。

年度の途中にアレルゲンが見つかった、食物アレルギーと考えられる症状がでた、などの理由で、新たに給食のアレルギー対応を希望される方については面談が必須となります。まずは担任または養護教諭にお知らせください。



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」
17日～23日は「アレルギー習慣」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ホコリなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えており、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎などがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。お薬や治療法について相談することで、症状が和らぐことがあります。



ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。