

# ほけんだより 9号

令和8年1月30日  
東京都立中野特別支援学校+  
しいの木分教室  
校長 和田慎也  
養護教諭 鈴木みち代

## ★しいの木集会『感染症を予防しよう』★

1月21日(水)のしいの木集会では、「感染症を予防しよう」をテーマに学習を行いました。はじめに、感染症の原因となるのは目に見えない“ばい菌”であることを確認しました。続いて、自分でできる最も効果的な予防方法として「石けんを使った手洗い」を紹介し、実際に手洗いの実習をしました。手には、ばい菌に見立てた小麦粉をつけ、石けんで丁寧に洗い流すことで、手がきれいになる様子を確認することができました。



児童・生徒全員が手洗いの活動に参加し、きれいになった手を先生にほめられて、うれしそうにする姿が多く見られました。  
気温が低く水が冷たい今季節は、石けんでの手洗いが負担に感じられることもありますが、必要な場面で確実に出来るよう、今後も支援していきます。

## ★花粉症の季節が始まります★

～早めの対応をお勧めします～

<2026年 関東地方 春のスギ花粉飛散予想>

飛散開始時期	2月中旬
飛散ピーク時期	2月下旬～3月下旬
花粉の飛散量(例年比)	やや多い
花粉の飛散量(前シーズン比)	多い



去年の夏は気温が高く、晴れた日が多かったため、スギ花粉の飛散については、左記のような予想がされています。

花粉症がある方は、スギ花粉が飛散する前から、抗アレルギー剤等の使用を開始することで、症状が緩和されるとされています。

日本気象協会ホームページ参照