

# ほけんだより 2月号

青山小学校



新型コロナウイルスの感染が再び日本中で急拡大しています。ひき続き「手洗い」・「マスク」・「十分な睡眠」・「バランスのよい食事」などの規則正しい生活を心がけて、免疫力を高め、ウィルスに負けない体づくりをしていきましょう。

## ～保健室の様子～

○現在、感染症対策として発熱・体調不良等で早退される場合、保健室内の個室ブースでお子様に待機していただいています。また、高熱等で座位での休養が無理な場合は、ブース内のベッドで寝ていただくこととなります。インフルエンザ等も流行する時期ですが、児童が休養する度にシーツ等の交換や消毒等感染症予防に留意させていただきますので、ご了承ください。

○日々お忙しい中、お子様の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。発熱がない場合でも、お子様が朝から体調不良を訴えておられるときは、無理をせず、ご家庭で休養していただくようお願いします。

○保健室に腹痛や体調不良で来室する人の中には、セーターやベストは着ているのに、下着を着用していない人がいます。下着を着用することで、服と服の間に空気の層ができ、体温を逃がさず、温かな空気をためることができます。下着を着用しないで、厚着をしてもなかなか体は温まりません。下着を着用して、寒い日も元気に過ごしましょう。

## アレルギー疾患に関する調査について

2・4年生を対象に、アレルギー疾患に関する調査を実施させていただきます。

2月4日（金）に「アレルギー疾患に関する調査票」を配布させていただきます。アレルギー疾患の有無に関わらず、全員**2月8日（火）までに**必ず提出をお願いします。

## 食物アレルギー調査について

食物アレルギーがある児童を対象（全学年）に、食物アレルギー調査を実施させていただきます。

2月4日（金）に「食物アレルギー調査票（様式3）」と「学校給食対応確認書（様式6-1）」を個別の茶封筒に入れて配布させていただきます。対象の児童は、**2月8日（火）までに**必ず提出をお願いします。※詳細は、茶封筒の中にある資料をご確認ください。

## 花粉症の季節

花粉症の季節が近づいてきました。花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするためには、症状が出る前からできるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

この症状はカゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
それとも花粉症?	くしゃみ	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

### スギ以外の花粉が飛ぶ時期



ヒノキ（2～6月ごろ）



カモガヤ（4～7月ごろ）



オオタクサ（8～10月ごろ）

花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体内に入れないようにしましょう。

### 花粉を体に入れない対策

#### 外出時の服装に注意



#### 室内に花粉を持ちこまない



#### 外から帰ったら



#### 室内をまめにそうじする



# こころの健康

みなさんのこころは健康ですか？一度自分のこころと向き合ってみてください。

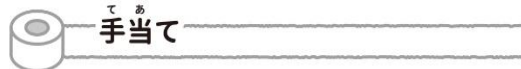
できるかな？

## こころの 応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。



### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

# 冬の あったか〜い睡眠 NG集

## NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



## NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。



## NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりません。

## NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。