

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに

よみましょう～

2024. 2. 1発行



ふゆやす
冬休みの「はみがき・アウトメディアカレンダー」では、
おうちの方にもコメントをいただいてありがとうございました。おみそかに家族と過ごした様子や、めあてに向けてがんばる様子などが伝わってきました。

2月4日は立春。厳しい寒さの中にも、ほんのりと春の気配を感じることが出来る季節です。新しい春に向けて学年のまとめがしっかりできるよう、体調管理に気を付けていきましょう。

感染症対策を続けましょう

3学期になって、インフルエンザA型・B型、
新型コロナウイルス感染症等が発生しています。

急に感染が広がったために学級閉鎖の措置をとったクラスもあります。今後も、しばらくは全国的に流行が続きます。感染症対策を続けましょう。

のどに違和感があるときや咳が出るときはマスクをしましょう。また、毎朝ご家庭で健康観察をさせていただきます。いつもと様子が違うときは検温をして、熱が上がっていないか、確認しましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は出席停止となります。発症日を0日として5日を経過するまで（インフルエンザでは、かつ解熱後2日を経過するまで）は家庭で静養しましょう。



緊急時の連絡先に変更がある場合は、担任へその旨ご連絡ください。



よくある **か** **ん** **ち** **が** **い**

「風邪薬を飲めば早く治る」.....✕

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....✕

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



おうちの方へ

インフルエンザの時にはアセトアミノフェン(アンヒバ、カロナール等)以外の解熱剤を使用するとインフルエンザ脳症を起こすことがあるともいわれています。かぜやインフルエンザの流行する時期ですが、安易に判断せず、かかりつけ医に相談してしっかり療養しましょう。

6年生対象の薬物乱用防止
教室で、学校薬剤師の先生から、「薬を飲むときは、十分な量の水か白湯で」と教わりました。

アンパンマンのほっぺ



保健室コラム

▼毎朝、学級で担当になっている子どもたちが、健康観察表を保健室へ届けてくれます。「お元気？」と声をかけたお子さんから「元気！」と満面の笑みが返ってくるとうれしくなります。保健室に用事がある子どもたちは元気がないことが多いので、笑顔の返事にこちらまで元気をもらった気がしました▼笑いや笑顔には、実は素晴らしいパワーが宿っています。最近の研究で、楽しく笑うことによって、免疫細胞のひとつであるナチュラルキラー細胞の働きが活発になり、がん、感染症を予防し、さらに認知症、糖尿病の改善に効果があることが証明されつつ

あります▼さらに、笑いの健康効果は、周りの人にも伝染させることができます。「ミラーニューロン」という、周りの人の行動を鏡(ミラー)のようにまねをする神経細胞により、相手の動作を見ているだけで、自分の頭で同じ動作をシミュレーションします。この働きで、素敵な笑顔の人がいると、周りの人にも笑顔が伝わって元気になります▼笑顔がプレッシャーを和らげる強力な武器であることは、科学的に証明されています。「アウトサイドイン」という言葉が使われますが、表情や姿勢といった自分の外観(アウトサイド)が、心や気持ちなどの自分の内側(インサイド)の状態へ影響を与えます。悲しい顔で背中を丸めていると元気がなくなりますが、背筋を伸ばして笑顔でいると心も明るくなります▼さあ、口角を上げて！笑って、体も心も元気でいきましょう。