

ほっけんだより 3月号

令和5年3月6日

横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚 間瀬

今年度の保健室

<p>来室がタタかったのは、 月 曜日</p>	<p>欠席者がタタかったのは、 月 曜日</p>	<p>体調不良の理由で タタかったのは、 気分不良</p>	<p>けがの理由で タタかったのは、 だぼく</p>
<p>どちらも週明けに増える傾向があります。</p>			

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康状態を見つめ直してみてください。

今年度も残り一か月。本校では、インフルエンザA型の陽性報告が続いています。咳や発熱での欠席や早退も増えています。花粉症かも...と言う声も多く聞かれますが、症状の特ちょうを整理して紹介します。

インフルエンザA型

は、とにかく急に症状があらわれるため、より高熱が出るケースが多いようです。
また、鼻水でも違いが出てきます。咳のひきはじめは、水っぽい鼻水やくしゃみ、鼻づまりがあり、数日たつと鼻水が黄色っぽくドロっとします。花粉症では、水っぽい鼻水とくしゃみがずっと続きます。(特に寝起きが多いです。)

症状	コロナ	かぜ	インフルエンザ	花粉症
発熱	◎	△	◎	○
咳	◎	△	◎	○
頭痛	○	△	○	○
けんたい感	○	○	◎	○
悪寒	◎	×	○	×
のどの痛み	○	◎	○	×
鼻水	×	◎	○	◎
くしゃみ	×	◎	×	◎
目のかゆみ	×	×	×	◎
下痢	○	×	○	×
息切れ	○	×	×	○

どちらにも有効な体のお手入れ

私たちの体には、ウイルスや花粉などの異物とたたかうための工夫がたくさんあります。鼻水や咳が出るのも、その一つ。だからこそ、「鼻水」の管理がとても大切です。ウイルスや花粉を洗い流すために出る鼻水をうまく処理できていますか？鼻をかむことがうまくできない子が少なくありません。「鼻をかむ」習慣もしっかり身につけてほしいので、ご家庭でも遊び感覚で練習してみてください。

正しい鼻のかき方

片方の鼻をそっとおさえ、何度かにわけてゆくりかむ。

① ティッシュを顔の前に広げて持ち、鼻息で揺らしてやる。

② 机の上にティッシュを丸めたものをおく。片方の鼻を指でおさえ、鼻息だけでティッシュをとばす。

手洗い、うがい、鼻うがい
体内に異物を取り込まないためには、手洗い、うがいに加えて「鼻の粘膜」を清潔に保つこともとても有効です。「鼻のお手入れ」を試してみてください。

3月9日は、サンキューの日

「ありがとう」というたった一言。言った人も、言われた人も、心がほのぼの温かくなる言葉です。先日、流し場の石けんが少なくなっていることに気がついた2年生が、容器を持って保健室にやってきました。



「気付かなくてごめんね」と言うと、子どもたちは「このうときは、ありがとうだよ！」と教えてくれて、うれしくなりました。

心と体のメンテナンスをしましょう!

年度末、新年度、どちらも目には見えない緊張や環境の変化で、自分で感じている以上に心も体も疲れやすいです。いつも通りではなく、いつもより30分早く布団に入るなど、生活を工夫していきましょう。



Step 4 リフレッシュできる時間をつくって心の充電をしましょう。

Step 3 身のまわりの整理をしましょう。机や部屋を片付けて、いらぬ物は思い切って処分! すっきりした気分ですっきり4月をむかえましょう。

Step 2 持ち物の準備をしましょう。足りない物や買いかが必要な物、サイズアウトした物はないか確認しましょう。



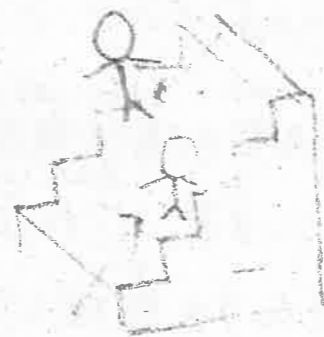
Step 1 受診、治療はすませておきましょう。進級、進学するとすぐに健康診断があります。気になることがあな人は、春休み中を利用して受診しておけると安心ですね。



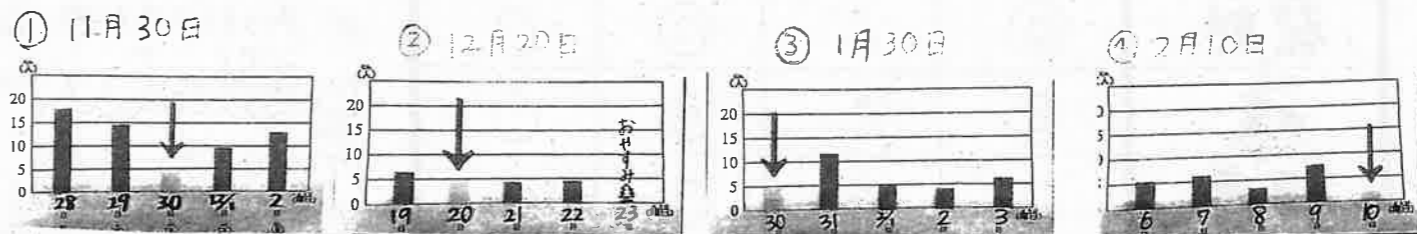
第2回 学校保健委員会

2月17日(金) テレビ放送で行いました。

2022年度テーマ「育てよう健康なココロとカラダ」 ~「けが」と感染症を予防しよう~



後期は、毎月0がつく10・20・30日を「けが0デー」としました。校内を安全に気をつけて右側を歩くことができている人に「安全スター」を配りました。一人ひとりが意識して過ごせると不注意でけがをして保健室にくる人がぐんと減りました。その結果、保健委員も安心を感じていました。



11月に、手洗いチェッカーを使用して、自分の手洗いを視覚的に調べたことで、「もっといいねいに洗おう!」とがんばる姿が見られていました。しかし、寒くなってきてことで、手洗いの時間が短くなったり、回数が減っていたり... もう一度、一日の生活の中でどれくらい洗うことができているか見直しました。

