

ほけんたぎより 2月

令和5年2月13日発行
 横浜市立根岸小学校
 校長 杉山 真理子
 養護教諭 高田 久美子

立春を迎え暦の上では春を迎えました。まだまだ朝の寒さがきびしい日もありますが、先日杉山校長先生が朝会の中でお話していただいたように、少しずつ春が近づいてきています。桜のつぼみ、アジサイの芽、池の中の生き物などなど、春への準備がすでに始まっています。

学校では1年間のまとめと新学年への準備の時期ですが、磯子区内ではインフルエンザによる学級閉鎖の情報が出ています。この3年間は新型コロナウイルス感染症の流行のためか、本校ではインフルエンザの罹患者は出ていませんでしたが、1月中旬以降何人かインフルエンザによる出席停止の児童が出ており、本日現在(2/13)では、インフルエンザを含む体調不良者の欠席が増加しています。感染症対策を引き続き行っていきましょう。

2月 保健目標

寒さに負けず、すすんで運動しよう



こころの中の なまけ鬼を 追い出そう!

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。

 ねむいねむい鬼	朝、家を出る ギリギリまで 寝ているんだって。				パッチリ豆 たまにはゲーム・スマホを 過ごして目に休息を!
 授業中ぼんやり鬼	どうやら朝ごはんを 食べていないみたい。				パクパク豆 スキライせず何でも食べて 健康な体をつくる!
 だらだら鬼	家の中で ゴロゴロしながら 本を読んだり、 テレビを見たり…。				のびのび豆 外で遊んで じょうぶな体をつくる!
 野菜キライ鬼	好きなものを 好きなだけ 食べているよ。				グーグー スツクリ豆 朝すっきり起きるには、 早めに寝ることから!
 やめられない鬼	ゲームやスマホが 大好きで、 気づいたら何時間も…。				もくもく豆 朝ごはんを エネルギーチャージ!

花粉症について

今年は例年になく杉花粉の飛散が多いといわれており、中にはいつもの10倍との報道もされています。

今まで花粉症でなかった人も、今年は花粉症の症状が出てくることもあります。当てはまる項目が多い人は、早めに専門医を受診しましょう。

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症の人は、外から帰ってきたら、特にこのような対策が重要です



家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。



顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

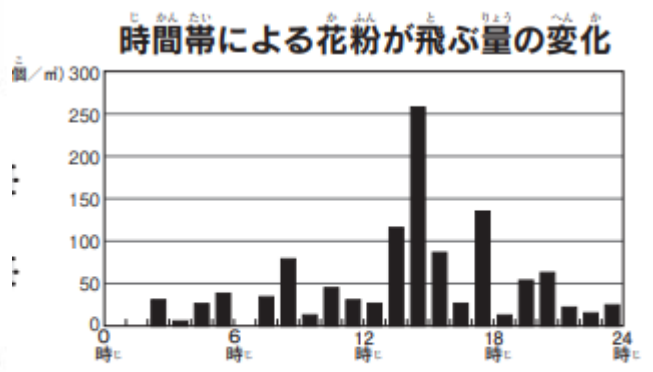
Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
①雨が降る前
②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？
①ツルツルの服
②モコモコの服

こたえ
Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉につきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



(自動計測器による観測、2011年3月14日)
出典 「花粉症環境保健マニュアル2019」環境省 (https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf) をもとに編集部が作成