

ほけんだより 2月

令和7年1月27日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

立春(2月3日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜや感染症の予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、予防に努めるとともに、かかってしまったら早く治すようにしましょう。体調管理をしっかりと行って元気に過ごしましょう。

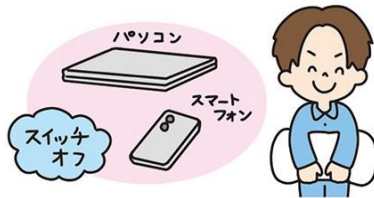
よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ 保健室では、寝不足が原因の体調不良で来室する人が目立ちます。すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



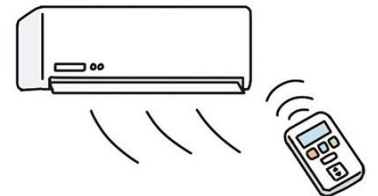
- 自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



- 寝る部屋の温度を調節する(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温があがります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。



心の健康を考えよう

心と体はつながっています。心が健康でないと、体も健康になれません。
お友だちとけんかをしてしまったら、元気がなくなりませんか…
次のようなことに気をつけて過ごしてみてください。

友だちに「どっちの言葉」をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

右側の言葉は、相手が「大丈夫？」と考えるようになると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ださい

キライ

あっち行け

バカ

どうでもいい

ありがとう

大丈夫？

スキ

おめでとう

ついでに手伝うよ

身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にも取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。



～おうちの方へ～ 体調管理について

冬の感染症が流行しています。現在、六小では嘔吐や下痢・腹痛を伴う体調不良での欠席が多く見られます。登校前には必ず健康観察を行っていただき、体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子みてください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養をしても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。学校からの着信がありましたら、折り返しのご連絡をお願いします。連絡先の変更がある場合は速やかに担任へお知らせください。



毎日、手洗いの様子を見ていて、ハンカチを身に付けていないお子さんが目立ちます。感染症の予防には手洗いが一番効果的です。「手洗い→清潔なハンカチで手を拭く」の習慣が身につくように、毎日の持ち物に『ハンカチ』の用意をお願いします。

お子さまが「下痢」になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

脱水症状に注意 子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

おしりを清潔に おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性もあります。早めに医療機関を受診してください。



口腔アレルギー症候群 花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリズズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ → ナス科（トマト）など
- イネ → ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ → バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。