

# ほけんだより3月

宇都宮市立平石北小学校

令和4年3月2日

NO. 11

いよいよ今年度最後の1か月です。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか。学校では感染症対策に取り組みながらも、みなさんが様々な行事などを立派にやり遂げている姿が印象に残っています。



新しい学年までもう少し。残り少ない時間を大切に過ごしましょう。

## 【花粉症とアレルギー性鼻炎】

花粉症の人にとって、苦しい季節になりました。地域によって異なりますが、2月中旬頃からスギ花粉が飛び始めます。花粉のように特定のものと反応して症状が出ることをアレルギー性鼻炎といいます。原因は花粉の他に、ホコリや動物の皮膚や毛などがあります。

	風邪	花粉症
鼻水	粘り気有, 黄色	透明でサラサラ
くしゃみ	数回	連続で何度も
熱	あり	ほとんど出ない
目のかゆみ	なし	あり

### 症状



くしゃみ 鼻水・鼻づまり 目のかゆみ

### 予防法

予防の第一は原因との接触機会を減らすこと！

• 出かけるときは…



花粉の情報を事前にチェック！

マスクやメガネで防ごう！



• 帰ってきたら…



花粉を払い落とす！

手洗い・うがい



### 花粉症 早めの対策がオススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！

### 花粉用メガネを使う人増えてます！

目は特に花粉が入りやすい場所です。花粉用メガネは、顔の形に沿って作られているのが特徴です。

★花粉メガネをかけると…

- ①花粉の侵入を防ぐ
- ②目をこするのを防ぐ

約95%  
カット！

### 保護者の方へ

#### 舌下免疫療法をご存知ですか？

★舌下免疫療法とは…

薬を舌の下に置き、決められた時間待ち、その後飲み込みます。薬は少量から始め、その後一定量服薬します。(3年以上推奨)

★期待できる効果

症状の改善、治療薬の減量

詳しくは  
医療機関へ



# おんかん 厚けんしつ ようす 【 1年間の保健室の様子 】

一番多かったケガ

**すりきず**

一番多かった症状

すつう頭痛

ケガが多かった場所は

1位：校庭

2位：教室

来室が多かった月

がつ 5月・6月

＜ 1年間を振り返って ＞

今年度の保健室の様子を振り返るとケガでは休み時間や体育の時間に転んでケガをする人が多くなりました。

体調では、発熱のない頭痛を訴える児童が自立しました。

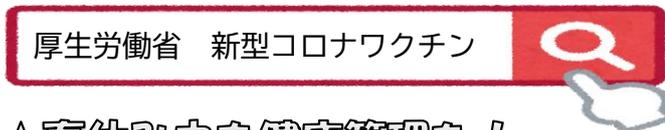
みなさんも今年度の自分の体調を振り返ってみましょう。

## 保護者の方へ

### ★新型コロナワクチンについて

先日宇都宮市から案内があったように、5歳～11歳のお子さんもワクチン接種を受けられるようになりました。接種券もお手元に届いたかと思えます。

厚生労働省のホームページには小児接種について、安全性や効果・Q&Aなどが記載されています。そのほか、子供向けの分かりやすい資料もありますので、必要に応じてお子さんと一緒にお読みください。



HP内の「小児接種」をクリック！



### ★春休み中も健康管理を！

毎日の自宅での健康観察、体温測定へのご協力ありがとうございます。現在も感染者数は高止まりが続いており、油断できない状況です。引き続き春休み中もお子さんの体温チェックをお願いします。

先日3月の体温測定用紙を配付しました。裏面は春休み中も記入ができるようになっているので、ぜひご活用ください。

なお、来年度の始業式（4/8）の分も記入できるようになっていますので、始業式の日には今年度の体温記録カードに体温を記録し、新担任へ提出してください。

新しいカードについては来年度配布する予定です。



### ★ありがとうございました

今年度も感染症流行が続き、1年を通して常に感染症対策が強いられました。流行が始まってから2年が過ぎ、児童はマスク生活や黙食・テレビ放送での集会などにも慣れてきた様子で過ごしていたのが印象的でした。

非日常だと思っていた毎日が日常になってきてしまっていることは残念ですが、そんな生活のなかでも子供たちが元気いっぱい過ごしている姿や、一生懸命取り組む姿を見てその強さを感じました。

保護者の皆様には保健関係の書類の提出や、感染症対策へのご協力ありがとうございました。この1年間子供たちの成長を近くで見ることができ、とても嬉しく思っています。

春休みも健康に気を付けてお過ごしください。

