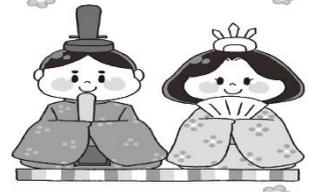


ほけんだより3月

宇都宮市立平石北小学校
令和5年3月7日
NO. 12

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を迎える6年生のみなさんのランドセルにはどのような思いが詰まっているのでしょうか。保健室からは6年生の卒業式の練習の声が聞こえてきます。素敵な卒業式になるといいなと思いながら過ごしています。



【 子供の花粉症が増えています！ 】

急に暖かい日が増え、保健室には花粉症の症状を訴える児童が増えています。子供の花粉症は年々増えており、5~9歳で30.1%（3人に1人）、10~19歳は49.5%（2人に1人）と多くなっています。

★子供の花粉症の特徴は？

子供の花粉症で多い症状は… 鼻づまり・目のかゆみ！

子供の場合は中耳炎や副鼻腔炎につながる可能性も高いので要注意！



★花粉症クイズ！

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

こたえ…②

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

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…①

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

始めよう！

花粉症対策

合言葉は **つけない** **落とす**

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

つけない



帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす



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。



顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



《 花粉症の症状が辛い人へ 》

保健室では花粉症用の目薬の貸し出しなどをすることはできません。症状が辛い人には、目薬を学校に持ってくることをすすめています。ぜひうちのひとと相談してみてください。

※薬類の管理は、自己管理でお願いします。



《 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、昨年度より体調不良の訴えが増えました。

また、ケガの人数は減りましたが、病院につながるようなケガが増えてしまいました。自分でケガを予防する力を身に付けることができるよう、注意して生活しましょう。

保護者の方へ

★感染症対策について

既にご存知の方も多いと思いますが、新型コロナウイルス感染症は5月から感染症法への位置づけを「5類」になることが発表されています。これにより、感染症対策のために行ってきた様々な制限が見直されることとなります。変更点があった場合、来年度にお知らせします。

なお、1・2年生・あおばに配布した体温記録カードには始業式(4/10)の分が記入できるようになっていますので、記入し、始業式に新担任へ提出してください。

★いろいろな体育着はありますか？

保健室ではもしもの時のために、体育着を用意しています。

(体育の授業の貸し出しのためではありません)

しかし、保健室にある体育着は古いものが多い状況です。

保護者の皆様、サイズが合わないなどの理由で買い替えの場合は、ぜひ保健室に寄付していただくと幸いです。



★1年間ありがとうございました

保護者の皆様、今年度も家庭での健康観察や、保健調査票の記入など様々な場面でのご協力ありがとうございました。ぐんぐんと早いスピードで成長していく子供たちには驚かされ、その成長を近くで見ることができることを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。1年間ありがとうございました。



お疲れさま

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

わたしからわたしへ

