

げんきっこ

2023・2・2 上戸祭小保健室 № 12

市内でインフルエンザ・胃腸炎が流行しています。コロナもまだまだ
いかいが必要。どんな感染症も基本的な対策は手洗い・マスク・か
き・かきです。水が冷たいですが、石けんでの手あらいがんばりましょう！



かふんの季節がやってきました！

今年は2月中旬ころから、かふん症の原因になるスギやヒノキが本格的に飛び始めるそうです。かふん症は
小学生でも発症することが多く、3～4人に1人はかふん症と言われています。とってもつらいかふん症で
すが、悪化しないためには対策が大切です。今のうちからかふん対策をしておきましょう。



スギ
2月～5月



ヒノキ
3月～5月



イネ
4月～10月



ブタクサ
8月～10月

かふん症の症状



めがかゆい
めが赤い



くしゃみ



はなみず
はなづまり



ボーっとする
頭が痛い

かふん症のよぼう

ぼうし

かみを結ぶ

マスク

かふん用めがね

つるつるした
ジャンパー

かふん対策ファッション



せたく物は室内に干す



てあらい

花粉、払って エチケット



かふん症の予防にはかふんを体につけないことや室内に持ち込まない
ことが大切です。かふん症ではない人も室内に入る前に服の表面をは
らって入ることや手洗いをすると、かふん症の人はとても助かります。
かふん症の人への思いやりですね。

友達となかよく すごしたい！



友達とどう付き合ってもいいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

学校保健・給食委員会が開催されました

1月25日（水）に学校保健・給食委員会を開催しました。対面での開催は2年ぶりになります。コロナや天気の影響もあり、参加者を減らし、短時間での開催でした。お忙しい中ご参加くださいました委員の皆様、ありがとうございました。



【給食】1日に必要な栄養素についてやカルシウムが特に不足しがちである話がありました。また、季節の感じられる給食にしていることやできるだけ調味料も手作りで工夫をしています。コロナ禍ではありますがルールを守ってみんなが安心して美味しく給食を食べています。

【体力】今年度の体力テストの結果から、持久力・投力について課題がありました。コロナ禍により運動の機械が減ったことや知っている運動遊びの種類が少ないことがあり、遊び方を子供たちに教えていくなどして遊びの中で体力が向上するように努めていきます。



月別利用人数											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計	平均
けが	130	226	296	196	33	250	187	274	134	1,532	127.7
病気	31	47	58	67	7	80	52	56	52	450	37.5
合計	161	273	354	263	40	330	239	330	186	1,982	165.2

・1日平均：けが 7.3人 病気 1.8人
・その他：きがえ、包帯の巻き直し、絆創膏・湿布の張りかえ、早退の迎え待ち、体育見学者の自習

【保健】健康診断の結果から視力の低下が年々進んでいる話をしました。30分電子機器を見たら30秒遠くを見るなど目を休めるようにしていくことが視力低下予防に効果的です。保健室の利用状況については、腹痛の原因の1つに便秘があるなどの話をしました。

【学校薬剤師の廣瀬先生より】

今年はコロナに加えてインフルエンザも流行していますので、手洗い・マスクなどの基本的な感染対策をしっかりしてください。