



ほけんだより 2月

国本中央小学校



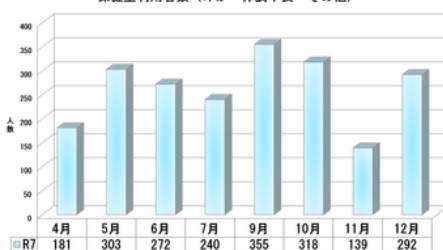
2月の保健目標 外で元気に遊ぼう



学校保健安全・学校保健給食委員会を開催しました



保健室利用者数（けが・体調不良・その他）



		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	栃木県	116.1	115.9	122.6	121.1	128.4	127.9	133.6	133.9	139.5	141.3	145.9	147.9
	本校	114.2	114.7	122.2	122.0	125.7	128.3	132.2	133.8	139.4	140.1	144.9	146.8
体重	栃木県	21.2	21.1	24.5	23.5	28.1	27.4	31.2	30.8	36.1	35.4	40.6	40.8
	本校	18.6	20.1	22.5	24.6	24.9	25.4	27.7	28.7	35.3	32.9	37.5	38.6



先日、保護者代表の皆様と本校職員による「学校保健安全・学校給食委員会」を開催しました。今回は、児童が毎日食べている給食を実際に試食していただいた後、学校での「体育・保健・給食・安全」について現状と取組を報告しました。お忙しい中、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

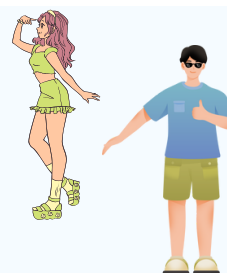


おなかが痛い・・・

最近「おなかが痛い」と保健室に来る人がたくさんいます。薄着や短いズボンやスカートでお腹や足元が冷えてしまっている人が多いようです。「動くと暑いから」と思っている、座って授業を受けている間、体は意外と冷えていると感じています。特にお腹や下半身が冷えると、血管が収縮し血流が悪くなり、腹痛を起こしやすくなります。

おなかを守る「3つの作戦」

1. 「シャツ入れ」作戦！ シャツをおなかの中にしっかり入れましょう。
2. 「重ね着（かさねぎ）」作戦！ みじかいズボンの下には、タイツやレギンスをはいて、足をあたためましょう。
3. 「ひざかけ」作戦！ 授業中、足がさむいときは、上着（うわぎ）をひざにかけるだけでも、おなかほポカポカしてきます。



みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

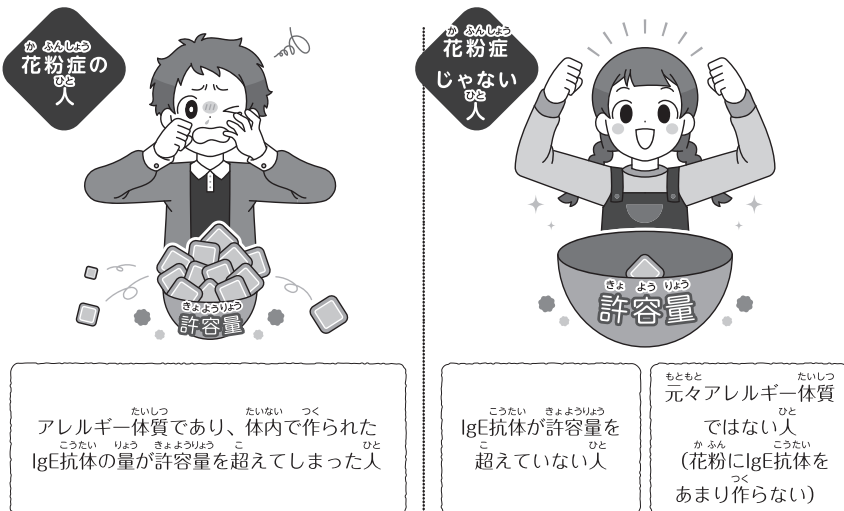
鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛など

花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

