

# 品品的品意思

令和4年度 2月号 峰小学校 保健室



選い自か続いていますが、弾がのみなさんは完気に外盤びができていて、すばらしいですね。 海を動かすと 温えの 新れが食くなり、海が温まるだけでなく、 着こりや 生理 れずしてみなどの 改善にもつながります。 寒くて外に出たくない ! という人も、 思い切って外で海を動かしてみると、 気持ち良く 1 旨が過ごせるかもしれませんね。

今月の保健目標

## ごろの健康を考えよう

### ★その体調不良…心が関係しているかも?

「心は 自には 見えません。でも、 心と 体はとっても 神食し。 心に た気がないときは、 体の た気もなくなってしまいます。 皮粉に、 体の 調子が悪いときは、 心の 調子が悪くなることも…。

心の「もやもや」と、一体の「しんどい」。 どちらか一方でも草めに気づいて、解決方法を\*考えることが大切です。



みなさんのオススメの解決方法は何ですか?悩んでいる友だちがいたら教えてあげてくださいね。

### ご存知ですか?~脳脊髄液減少症~

交通事故やスポーツ外傷の後遺症あるいは転倒などの体の衝撃によって、脳背髄液が 少しずつ漏れ続けることにより、いろいろな症状が出てくる病気です。ケガをした直後 でなく、少し経ってから症状が出てきます。不安に思うことがあれば専門医に相談しましょう。



### 【原因】

- 交通事故によるむち打ち
- ・運動中などのぶつかりあい、強く物にあたった
- ・固い場所で頭を打った、しりもちをついた など

#### 【症状】

- ・頭痛 腰痛 頸部や背部の痛み
- ・目の奥の痛み 視力低下
- 動悸 めまい ふらつき 疲労感 不眠 など



花粉、症の人の多くは、スギやヒノキの花粉が原因で鼻水・鼻づまり、首のかゆみなどの症。状がでます。スギやヒノキの花粉は、地域差はあるものの、一概ね2月~6月頃まで飛ぶと言われています。もちろん他の植物にアレルギー反応を示す花粉症の人もいますが、どの花粉が原因にせよ、草めの対策が重要です。

今まで花粉症ではなかった人も、今年から花粉症になる可能性はあります。 「花粉症かも?」と思ったら、 病院で診てもらいましょう。

### 花粉を99%カットする 魔法のマスク

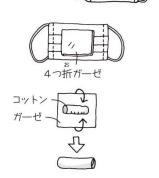
た物症の原因は、花粉を な物症の原因は、花粉を 鼻や口から吸い込んでしま うこと。

ところが、マスクに"ある工夫"をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

がぶんしょうだいさく 花粉症対策に、 っく ぜひ作ってみてください。

#### 作り方

- 1 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを 2 枚 用意する。
- ② 不織布マスクに、**①**のガーゼ (1枚) を 4 つ折りにしてあてる。
- 3 化粧用のコットンを丸め、**1**の残りのガーゼでくるむ。
- 43を鼻の下にあてる。
- **52**のマスクをつける。



### **★**インフルエンザに罹患したら・・・・・・・・・・・

速やかに学校へご連絡いただくとともに、登校再開の際には『インフルエンザ経過報告書』のご提出をお願いいたします。『インフルエンザ経過報告書』は、峰小学校ホームページよりダウンロード可能ですが、学校からお渡しすることもできますので、必要時にはご連絡ください。

用紙の①~⑥(右図太枠内)について、医療機関又は保護者の方に記入していただくことになっておりますが、昨今の感染症の発生状況による医療機関への負担を軽減させるため、病院で診断を受けた際には、医療機関ではなく**保護者の方に記入していただければ大丈夫です。** 

※インフルエンザの出席停止期間は

### 「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

これよりも早く登校してしまった場合は、お迎えに来ていただくことになってしまいますのでご了承ください。

						1, 992938				
						BHRICK-				上版地
	BH				P-912-1	7人。二種語	10 T. 1801	200-13	97.	
					SOMETHY C	が記入が確	Liveato	L N	単数記入	
100	- 6						11111111111		.,	
01 700	HARDEL	511901	用套付板	thraigh	関系の主任	A.,				
0 4 1		n 1								
D N 6			44						- Pri	
0.41				11	R.		09900	1.5 (6)	- 10	the and a
					В					
D B B B : AB : BB : E						ONNING COMICS ACTION				
						1-4.5				
			2773	1.9.1	24.72	A-T.C	CAR CENT	Tota	Hiller	171.7-01
0.00		as (a		zan		FR 186. 2		than)		
(T) (株 画	υH	as (a		zan	rrent - 1	FR 186. 2		than)		
	の最後の	an or	eg co	van m	1575A + 1 2010) : (A	F# 111. 2	55508	(6.10) (63	(vent) de	4
#47.II	の 辞 作業所	an or ens	498	TAD MI	1.5 (Mer.) 20 (Mer.) 20 (	rikini. 2 g	76.64 (B	脚脚	(1980) : (6 (2)	a.
1011	の 辞 体協能 月 月	M G	有明 存明	TAN MI M	16344 - 1 2440 : 64 9 : 9 :	166.1111. 2 E E E	74 74	脚脚	(1988) (4 (2)	a R
報信日 1日日 2日日	の 辞 作品所 月 月 月	n n m	有相 存相 存相	TAD 第1 時 時	1544-1 2000 (A 9 : 9 :	P\$100. 台 展 度 度	作品	(1) (10) (10) (10) (10) (10) (10)	(1988) (4 (9) (9)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
発作日 1 日日 2 日日 3 日日	の 辞 作車所: 月 月 月 月	an or or or or	有明 存明 存明 存前	(24) (2) (2) (3) (4) (4)	9: 9: 9: 9: 9:	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	*	施助的	(MIII) : (4 (2) : (3) : (3) : (3) :	祖 政 政 政
報信日 1 日日 2 日日 3 日日 4 日日	の 語 体温的 月 月 月 月 月 月	an a	年前 年前 年前 年前 年前	TAD 明 明 明 明	17544 - 1 2000 : 05 9 : 9 : 9 : 9 : 9 : 9 :	161M. // 国 成 成 成 次	作権	(1),100 (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	(1988) : (4 (2) : (3) : (3) : (3) : (3) :	選 度 度 度 度 度 度
947.0 1 10 H 2 10 H 3 12 H 4 H H 5 10 H	の 辞 体成的 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	# G	年前 年前 年前 年前 年前 年前	TAN 新 時 時 時 時	1944 - 1 1940 - 14 9 : 9 : 9 : 9 : 9 : 9 : 9 :	P#188> 国 度 度 度 度 度	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	(1) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)	9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
<ul><li>26日</li><li>32日</li><li>4日日</li><li>5日日</li><li>6日日</li></ul>	の 辞 体温的 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	# G	年前	(2.41) (30) (30) (30) (30) (30) (30) (30) (30	1941-1990 (K 91 91 91 91 91 91 91	PR1M. 产 度 度 度 度 度 度	*	(1) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)	9: 9: 9: 9: 9: 9:	選 · 度 · 度 · 度 · 度 · 度 · 度 · 度 · 度
%47.0 1 0 0 2 0 0 3 0 0 4 0 0 5 0 0 6 0 0 7 0 0	の辞 体理的 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	# G	年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前	(A) (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1744-1 1910 (4 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	PR1M 分 項 皮 皮 皮 皮 皮 皮 皮	十年 午報 午報 午報 午報 午報 午報 午報 午報 午報 午報	(1) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)	(2988) Ar (2) Ar	温 度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度
######################################	の 辞 体成的 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	# G	年前 年前 年前 年前 年前 年前	(CA1) (R) (R) (R) (R) (R) (R) (R) (R) (R) (R	1744-1 1910 (4 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	PR1M 分 項 皮 皮 皮 皮 皮 皮 皮	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	(1) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)	(2988) Ar (2) Ar	温 度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度
\$450 108 268 328 448 508 608 708 848 (emag)	の 辞 体電影 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	M G	年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前	(TA) 新 時 時 時 時 時 時 時	1544 - 15 2000 (A 9) 9) 9) 9) 9) 9) 9) 9)	PR1M 与 選 度 度 度 度 度 度 度 度 度	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	13.10 衛時時時時時時時時時時時時	2980): # 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	選 度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度
9451 108 208 308 448 508 608 708 848 (MARC)	の 辞 体操師 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	高 (日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前	下戶 期 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 日本日本	(15年・15年 - 15年 -	F61組 上 選 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	13.10 衛時時時時時時時時時時時時	2980): # 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	· · · · · · · · · · · · · ·
\$450 108 268 328 448 508 608 708 848 (emag)	の 辞 体操師 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	高 (日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前 年前	下戶 期 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 日本日本	(15年・15年 - 15年 -	F61組 上 選 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	13.10 衛時時時時時時時時時時時時	2980): # 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	選 度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度
9451 108 208 308 448 508 608 708 848 (MARC)	の 辞 体操師 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	選問日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年曜 年	下戶 期 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 日本日本	(15年・15年 - 15年 -	PR1世、子 選 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度 度	年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報 年報	13.10 衛時時時時時時時時時時時時	2980): # 9: 9: 9: 9: 9: 9: 9:	温 度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度度

### ※発症日は発症0日、解熱日(=平熱に戻った日)は解熱0日とカウントします。

1日2回の検温で、例えば、朝(午前)は平熱、夜(午後)は微熱となった場合は、解熱日にはなりませんのでご注意ください。

※インフルエンザ経過報告書は、医師が証明する治癒証明書に代わるものです。記入漏れがあった場合には、再提出のお願いや電話での確認、場合によってはお子様をお迎えに来ていただくことになります。 登校再開の際には、記入漏れがないか改めて確認し、ご提出をお願いいたします。

### ★体調が悪いときは自宅で休養を・

<u>お子様の体調がすぐれないときは、引き続き、無理せず自宅で休養、場合によっては医療機関の受診をお願いい</u>たします。