

# ほけんだより



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R8. 2. 9



立春を迎えると、暦の上では冬から春へと移り変わってきます。この時期に吹く暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気がつけたい時期。服装で上手に調節しながら暖かく過ごして、春が来るのを待ちましょう。



## 2月の保健目標

外で元気に  
あそぼう！



## 1月の保健室利用状況



ケガの手当てで  
来た人 22人  
いちばん多かった  
ケガ... だぼく



体調が悪くて  
来た人 13人  
いちばん多かった  
症状... 頭がいたい



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪  
インフルエンザ  
流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

先週から、発熱やせき、のどの痛みなどの症状でお休みする人が急増し、インフルエンザ B型と診断される人も増えてきています。引き続き、石けんでの手洗いや、せきやくしゃみが出る時はマスクをつけるなど、一人一人が予防を意識した生活を続けるようにしましょう！

## 衣服で寒さ対策をしよう！

教室では、換気のため定期的に窓を開けています。寒さに応じて、窓の開放方を調節していますが、寒いと感じる人も多いと思います。長袖の下着を着る、長めの靴下をはく、上着をはおるなど、衣類で上手に調節をして、寒さ対策をしましょう。



【保護者の皆さまへ】

# 学校保健給食合同委員会を開催しました



1月29日(木)に、学校医・学校薬剤師の先生方とPTAの関係役員の皆さんにご参加いただき、学校保健・学校給食合同委員会を開催しました。本校の食育・体育・保健の取組などについて報告し、学校薬剤師の先生からご講話をいただきました。

## 学校保健・学校給食委員会とは？

子ども達が生涯を通して、健康で安全な生活を送ることができる力を身に付けるため、学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織。主に教職員・保護者・学校医等により構成されている。

## 給食参観・試食会

昨年度から給食参観及び試食会を再開しました。各教室での配膳や食事の様子を参観してもらったあと、学校栄養士から献立の説明や調理工程の工夫などについて話を聞きながら、給食を試食していただきました。



## 学校保健・学校給食合同委員会

体育・食育・保健の担当者から、本校児童の実態や学校での取組など、以下の内容について報告しました。

### 【体育】新体力テストの結果

体力および運動能力向上に向けた取組

### 【食育】給食指導及び食に関する現状と課題

食に関する取組、食物アレルギー対応

### 【保健】健康診断の結果、学校保健の取組



## ★学校薬剤師 永尾 雅子先生の講話

～肌を守り、健やかに育てる日光との付き合い方～

### ◎紫外線が与える皮膚への影響

日光にあたって皮膚が赤くなったり黒くなったりという変化は、すべて紫外線によって引き起こされます。紫外線は波長の長さから3つに分類され、そのうちの一つである『UVA』は、肌の奥にある真皮まで届き、日焼けとして皮膚の色を黒くするだけでなく肌のたるみやシワの原因になり、『UVB』と呼ばれる波長はUVAより皮膚に対する刺激が強く、急激な作用で炎症を起こし肌が赤くなる原因となるそうです。日傘や衣服、日焼け止めを上手に使うことで紫外線から肌を守ることが大切なお話がありました。ただし、日焼け止めについては、数値が高いものほど肌への負担がかかってしまう場合があるため、子どもや肌が弱い人は、数値の低いものや『ノンケミカル』のものを選ぶと良いとのアドバイスがありました。



### ◎紫外線はビタミンDの合成に必要

皮膚への刺激が強いイメージのある紫外線ですが、骨の健康に欠かせない『ビタミンD』を作り出す効果もあるそうです。カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするビタミンDは、魚やきのこ類などの食べ物で摂取するほか、紫外線を浴びることで皮膚でも生成されます。夏の時期には、熱中症や日焼け対策が必要ではありますが、ガラス越しでは生成されないため、適度な外での活動も必要であるとの話がありました。

