



白沢小学校  
保健室  
令和5年2月

☆ おうちの方と一緒に読みましょう。

2月の保健目標

手洗い・うがい  
をしよう

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味する日、病気や災難を鬼に  
 例え、豆をまいて無病息災を願います。豆をまくだけではかぜやインフルエンザの  
 ウイルスを追い払えません。手洗いやアルコール消毒等しっかり予防しましょう！



# こころのなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

 <b>ねむいねむい鬼</b> 朝、家を出る ギリギリまで 寝ているんだって。					<b>パッチリ豆</b> たまにはゲーム・スマホなしで 過ごして目に休息を！
 <b>授業中ぼんやり鬼</b> どうやら朝ごはんを 食べていないみたい。					<b>パクパク豆</b> スキライセず何でも食べて 健康な体をつくる！
 <b>だらだら鬼</b> 家の中で ゴロゴロしながら 本を読んだり、 テレビを見たり…。					<b>のびのび豆</b> 外で遊んで じょうぶな体をつくる！
 <b>野菜キライ鬼</b> 好きなものを 好きなだけ 食べているよ。					<b>グーグー スッキリ豆</b> 朝すっきり起きるには、 早めに寝ることから！
 <b>やめられない鬼</b> ゲームやスマホが 大好きで、 気づいたら何時間も…。					<b>もくもく豆</b> 朝ごはんを脳の エネルギーチャージ！

## ほけんいいんかい かつどう 保健委員会の活動

保健委員会では、正しいマスクの付け方・あわあわ手洗いの歌にあわせて正しい手の洗い方の動画を作成しました。  
 給食の時間に全校に放送しました。毎日習慣になっているマスクや手洗いを改めて考えてもらえる機会になったと思います。  
 また、保健委員会は委員会活動として、毎週火曜日ハンカチチェックをしています。年度末には、忘れずに持ってきた  
 児童を表彰する予定です。

# ※ はっくしょん！もしかしたら花粉症？ ※

はっくしょん！の後に鼻水、鼻づまり。そろそろスギ花粉が飛ぶ季節。これまで花粉症ではなかった人も「もしかしたら…」と、気になりますよね。

## ▽チェックしてみよう！

- 熱はない
- くしゃみが連続してでる
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。  
耳鼻科やアレルギー科を受診してみてください。

## 花粉症は早めの治療を

花粉症の症状のではじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めて早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

## 花粉をつけない 1日にしよう

できなかったことは、花粉に色をめろう

**花粉が多い日は**  
できるだけ外に出ない

**外に出るときは**  
花粉が落ちやすいツルツルした上着で

**外に出るときは**  
めがね・マスク・ぼうしをつける

**家に入る前に**  
花粉をよくはらう

**家に帰ったら**  
うがい・手洗い・顔や目を洗う

花粉にたくさん色がついた人は、つけない生活にチェンジしよう



## 冬の肌のトラブルなぜなるの？



- 皮膚の表面には、水分喪失・紫外線・雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。
- 健康な皮膚は、水分と油分のバランスがとれており、バリア機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮膚膜も薄くなるため、バリア機能が壊れて皮膚はカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなると「あかぎれ」になります。

## 保健室からのお願い

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症が市内小・中学校で流行しています。診断されましたら、直ちに学校に御連絡をお願いします。インフルエンザと診断された場合、**治療証明書・登校届の提出をお願いしていましたが、今季は提出不要です。**(医療現場ひっ迫のため) 医師の指示に従い、出席停止期間をご家庭で安静にしてください。

1月中、体調不良での来室が多くみられました。朝食欠食・睡眠不足が原因と考えられます。家庭でも手洗いうがいの励行及びお子様の健康管理をお願いいたします。