

令和3年2月 宇都宮市立城山西小学校

感染症ゼロ！

栃木県では、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除されましたが、宇都宮市としては引き続き、宣言を延期して対策に力を入れています。

最初の緊急事態宣言から1年が経とうとしていますが、城山西小では、この1年間、コロナウイルスはもちろんのこと、インフルエンザやその他の感染症も、一つも発生していません。まさに、マスクや手洗いの効果が出ているのだと感じます。これからも、自分でできる予防をしっかりとしていきたいと思います。



城山西小にも、年々花粉症の子が増えています。特にスギ花粉がたくさん飛ぶこの時期は、目を真っ赤にしていたり、鼻がつまっていて苦しそうにしている子が増えます。

花粉症は、とにかく体の中に花粉が入らないようにすることが大切です。また、今は症状が出ていなくても、病院を受診して、炎症が進む前に早めに薬を飲み始めることも有効です。



この症状はもしかして...

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。



出かける時はマスクやメガネをつける。



ツルツルした素材の服を着る。



玄関の前で花粉を払い落とす。



外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗う。

保護者の皆様へ

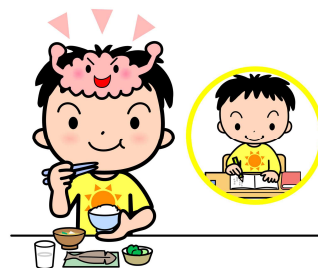
(数字)は同様の回答者数です。

我が家の生活習慣、教えます。

アンケートのご協力ありがとうございました。大変多くの方にご回答いただき、とても参考になりました。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただけると嬉しいです。今回は3項目のみご紹介します。

1 朝ごはんをしっかりと食べるには？

- ・早く起きる(9) → お腹がすく
- ・夜食べ過ぎない(2) ・寝る2時間前くらいには食べる事をやめる。 ・夕飯を早く食べる(3)
- ・食事の30分以上前には起こす(2) ・家を出る1時間以上前に起こす。
- ・好きなものを中心にする。(3) ・バナナを食べる。
- ・食べやすいメニュー(おにぎりなど)にしています。(2)
- ・予め、その週の朝ごはんを食べたいものを聞いておく。
- ・おかずは種類を多く、少量ずつ出した方が食べてくれます。
- ・どんなに忙しくても、少し何かをお腹に入れるようにする。朝食を抜くと、それが習慣化して体が受け付けなくなるので。



2 好き嫌いをしないで食べるには？

- ・細かく刻む、混ぜるなど工夫する。(7) ・嫌いなものは調理法、味付けを変えてみる。(6)
- ・「必ず一口は食べてみる」を続ける。(5) ・お腹を空かせて食べる。
- ・家族も好き嫌いしない! ・小さいうちに味を覚えさせる。 ・少しずつ、様々な食材を食べる。
- ・味噌汁にたくさん野菜を入れている。 ・他の好きな食品と合わせてみる。
- ・一緒に料理をすることで食への関心を持たせる。
- ・苦手なものは本人が食べられる量を聞いて少なくする。 ・一口分だけお皿にのせてしまう。
- ・親が食べて「美味しいよ!」と伝えて「食べてみたら?」と言って一口食べるようにしています。

3 毎日うんちが出るようにするには？

- ・朝トイレに行く時間を決めて規則的に行かせる。(2) ・したくなくても便座に座る。(2)
- ・水分不足にならないようにする。(4) ・麦ごはん、手作り味噌汁・果物を食べる。
- ・規則正しい時間に食事をする。(ダラダラ食いをしない。)
- ・バランスの良い食事(野菜多め)と毎日ヨーグルト。 ・フルーツを食べる。 ・玄米を食べる。
- ・毎日必ず食べられる野菜類を出してたくさん野菜を摂る。 ・起きてすぐに水を飲む。
- ・飲むヨーグルト、オリゴ糖などをとる。 ・腸内環境を整えてくれる食べ物を食べる。
- ・発酵食品をよく食べる。 ・いっぱい食べて、体を動かして、水分をしっかりと摂る。
- ・野菜多めで温かいものを食卓に出すようにしています。
- ・便秘気味になったらごぼう茶を飲ませる。
- ・乳酸菌飲料、ヨーグルト、キムチ、他野菜。パンでなくてごはん。体を動かす。
- ・「起きる→食べる→着替え→歯みがき→トイレ→家を出る」のルーティンにしている。
- ・食事のメニューに、野菜、海藻、菌類を必ず入れている。
- ・不溶性と水溶性の食物繊維、発酵食品等を摂る。
- ・ヨーグルトメーカーでいろいろなヨーグルト(R1とかガセリ)を種菌にしてヨーグルトを作る。節約にもなるし、いろいろな乳酸菌が摂れますよ。



