

ほけんだより

3月

(家庭数配布)

保健だより3月1号

平成26年3月3日(月)

練馬区立 中村小学校

3月3日は、ひなまつり。桃の節句ともいいます。日本や中国では古くから、桃には悪いものを近づけない力があると信じられてきました。ひなまつりは成長を喜ぶとともに、あらゆる悪いことから女の子たちを守ろうという願いをこめた行事なのです。



女の子も、男の子も、無事な成長が何よりうれしいことなのです。

インフルエンザの状況

インフルエンザでのお休みも少なくなり、流行も落ち着いたようです。しかし、新しくインフルエンザにかかった人の中には、A型と診断された人もいて油断はできません。中村小では今までB型が流行っていたので、一度かかった人も、またかかってしまう可能性があるので、引き続き、手洗い・うがいを徹底しましょう。



花粉症の季節がやってきました

2月の終わりから暖かい日が続く、過ごしやすくなってきましたね。そんな中、くしゃみが出たり、目がかゆくなったりする人はいませんか。もしかしたら、それは花粉症かもしれません。花粉症になったら、マスクをしたり、めがねをつけたり、対策が必要です。また、お医者さんに行き、みてもらうことも大切です。もし「花粉症かも」と思ったら、お家の人に相談してみましよう。



お家の人に相談してみましよう。

保護者様

インフルエンザの流行状況について

中村小学校のインフルエンザの流行は収束しつつあります。朝の健康観察など、ご家庭でのご協力ありがとうございました。ただ、2月の後半から、A型にかかる児童も出てきており、また流行の波が来ないか、心配しているところです。突然、高熱が出た際には、病院で診断を受けていただきますよう、お願いします。

花粉症対策

毎年、花粉症でつらい思いをしているお子さんも多いと思います。花粉症対策としては、マスク・ゴーグル、飲み薬、点眼薬・点鼻薬などがあります。ぜひ医師との相談のうえ、お子さんの症状に合わせて対応をお願いします。保健室ではかゆみを訴えるお子さんには『洗顔』を勧めています。外から帰ってきたら、手洗い・うがいと『洗顔』、ぜひご家庭でもお試してください。



なぜ?花粉症?

なぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

- 1: 熱 花粉症→なし
かぜ→あり
- 2: 鼻水
花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい
- 3: 目
花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし

花粉症だと思っけていても、実はかぜ...
ということもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

3 どうして『耳の日』?

3月3日は「耳の日」です。どうして「耳の日」になったのでしょうか?

- 3 (ミ) と 3 (ミ) で「ミミ (耳) の日」だから。
- 3 が人間の耳の形に似ているから。

どちらも正解です。この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょうね。



保健室より

今回の保健便りでは『花粉症』について取り上げましたが、私も花粉症なので、毎年つらい思いをしています。特に目の症状がひどくなりやすいので、早めに眼科に行き、目薬をもらっています。中には、目薬が苦手で、なかなか一人ではできないお子さんもいるかもしれません。連絡帳等でお知らせいただければ、保健室で点眼の補助をすることも可能ですので、ご相談ください。