



令和6年2月1日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ことし ほうかく とうほくとう
今年の方角は東北東♪

2月になりました。2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消え月」「木芽月」など表現があります。春が近付いてきたことを表しています。寒いのもあと少しです。

休み時間には、外に出て運動することで体を中から温めるようにしましょう。

健康に気を付けて、残りの3学期を元気に過ごしてくださいね。近隣の情報を見ると、

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行で学級閉鎖している学校もあります。注意してください。



♪大きくなりました♪

1月の身体計測の結果です。

みんな1年間で大きくなりましたね。

〈結果 男子平均〉

	9月		1月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	118.6	21.8	121.0	22.3
2年生	124.3	24.0	126.6	24.5
3年生	131.3	30.2	133.3	30.3
4年生	134.4	31.6	136.9	32.7
5年生	139.2	34.9	140.7	36.1
6年生	149.8	39.1	152.9	40.0

〈結果 女子平均〉

	9月		1月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	119.0	21.8	121.2	22.3
2年生	123.9	23.9	125.9	24.5
3年生	128.7	28.6	130.9	29.4
4年生	137.8	32.0	140.2	33.3
5年生	143.9	36.0	146.1	38.0
6年生	148.9	42.2	151.0	43.6

今回の身体測定前保健指導の様子は、学校だよりに掲載しました。合わせてご覧ください。

あなたのココロ、元気ですか？

気付いてる？
自分の気持ち

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになります。

「怒っちゃダメ」「泣いちゃダメ」と、ついついがまんをしすぎていないでしょうか。

気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。

最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると上手にできるようになりますよ。

こころ けんこう
心の健康に
ついて考えよう

気持ちを上手に伝えよう

かんしゃ つた
感謝が伝わるのはどっちだろう？

あ...でも...
かさ 忘れてたよ!
おしえてくれて ありがとうございます!

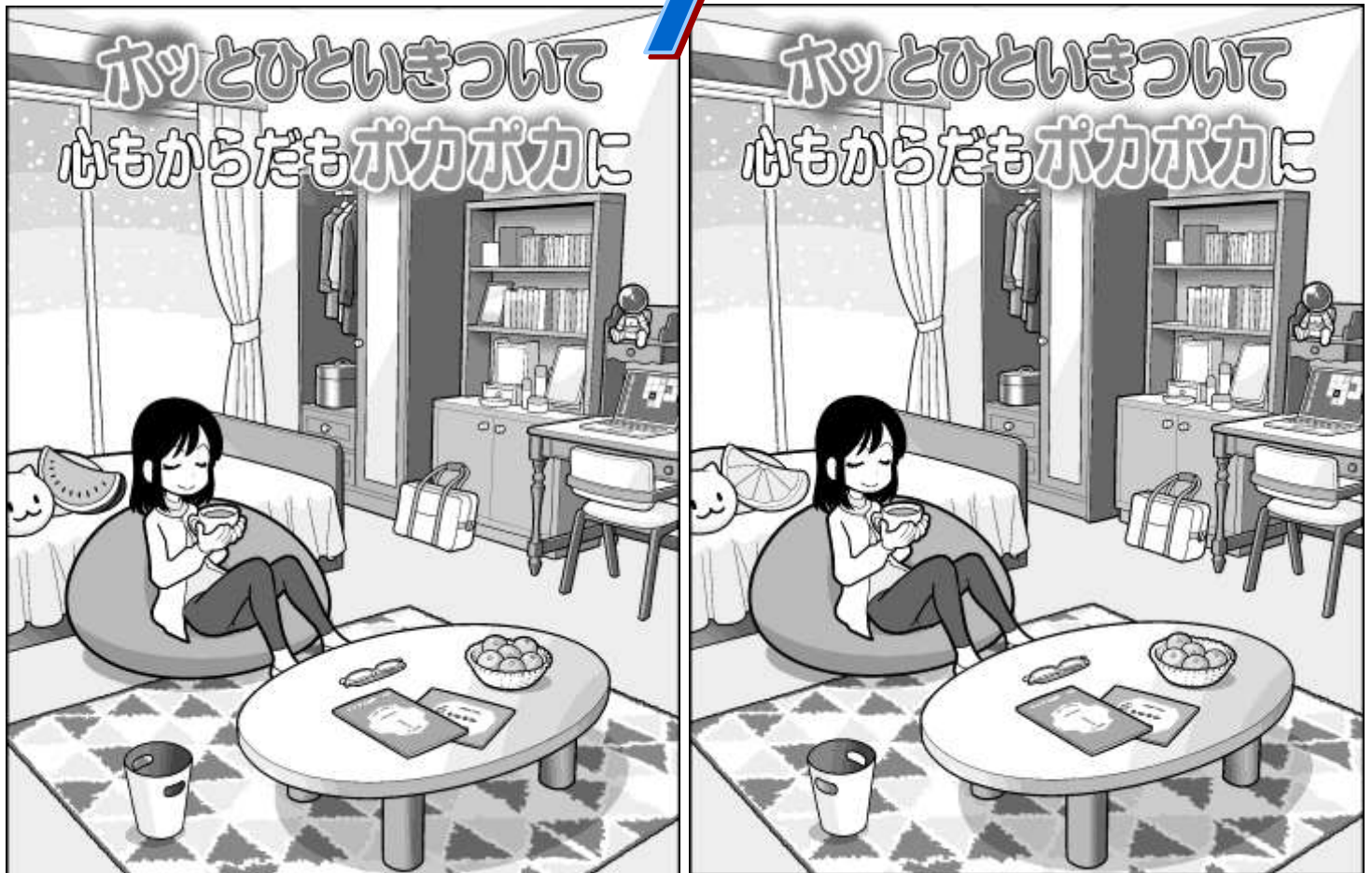
相手は「余計なことをしたのかも…」と不安になってしまいかもしれません。声が小さかったり、無表情だったりすると感謝の気持ちがうまく伝わりませんね。

相手の目を見て笑顔で言うと、感謝の気持ちがより伝わります。「ありがとう」と共に、自分の気持ちを伝えられるとさらにいいですね。

だれ 誰でも「ありがとう」と言われたら、うれしい気持ちになりますね。家族や親しい友達には「いちいち言うのが面倒だ」あるいは「分かるでしょ」と思う人もいるかもしれませんが、ささいなことでも「ありがとう」と言い、感謝を伝えることで、お互い気分よく過ごすことができます。まずは身近な人へ「ありがとう」を忘れずに伝えられるといいですね。



まちがいさがし 7 つのまちがいさがそう



花粉症をのりきろう

花粉症は主にスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギーを起こす病気です。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、日本人の約42.5%が花粉症であるといわれています。



現在の日本気象協会の2024年春の花粉飛散予測では、例年並みかやや多い見込みです。例年東京の花粉飛散のピークは3月上旬～下旬にかけてですが、今年は少し早いスタートになるかもしれないそうです。(毎年本当に本当～に憂鬱ですが)今からしっかり予防対策をしておきましょう!



花粉症ってどうして起こるの?

花粉という異物が体に入ると、体は異物を受け入れるかを考えます。異物として排除すると判断すると、体は異物にあった抗体(異物を攻撃する役目)を作ります。再び花粉が体内に入り、抗体とくっつくと、ヒスタミンが出て(体から異物を追い出す役目)、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状として現れます。

症状が出てからじゃダメなの?

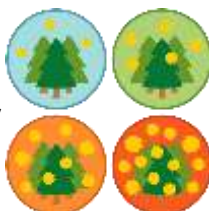
花粉症は症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量の多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。「初期治療」と呼ばれていて、花粉の飛び始める2週間くらいまえから症状を抑える薬の使用を始めます。また、薬での治療と共に、日常生活でのセルフケアを行うことも大切です。

自分でできる 花粉症対策



①花粉情報をチェック!

テレビやインターネットで気象情報花粉情報入手しましょう。



②外出は控えめに

1日のうち飛散の多い時間は(PM1時～3時頃)の外出はなるべく控えましょう。



③外出時は完全防備で

帽子・めがね・マスクなどを身につけましょう。コート類もツルツルした素材を選びましょう。



④玄関でシャットアウト

衣服・ペットについた花粉は玄関でシャットアウト。花粉を室内に持ち込まない工夫をしましょう。



⑤ドア・窓を閉める!

こまめに花粉の侵入を防ぐことも大事なポイント。



⑥外出後は洗顔やうがいを

からだに付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。



⑦洗濯物、布団にも注意!

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる可能性があります。洗濯物や布団外に干さないようにしましょう。



⑧掃除はこまめに

室内にもかなりの花粉が侵入しています。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。



子どもでも花粉症になるの？

子どものスギ花粉症は年々増えており、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%と大人の発症率と変わりません。スギ花粉が飛散する時期に、子供が熱はないのに“くしゃみ”や“鼻水”が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません。

花粉症では、“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の違いを見付けるヒントになります。しかし、慢性副鼻腔炎などの他の病気が原因であることも多いので子どもに異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。



大人と子供の花粉症のちがいは？

子供の年齢によっては、自分で症状をうまく伝えることができないので、保護者の方の観察が重要になってきます。子供の場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因のためです。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、観察してみてください。また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

大人と子供では花粉症による鼻水の状態もちがいます。大人はサラサラとした鼻水が出ますが、子供は少し粘っこい鼻水も出ます。鼻づまりが原因ではないかといわれています。風邪と見間違えやすいですが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。



子供の花粉症だってつらい！！

花粉症の季節は、鼻や目などのつらい症状が勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。花粉症のお薬で、眠くなったり集中力が低下してしまう場合もありますが、症状自体が原因のことも多いのです。花粉症の症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみなど）のために夜間よく眠れないと、睡眠不足となり、昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちますので、夜つらそうだったら、加湿したり、鼻がなるべく通って眠りやすい工夫をしてあげてください。ハッカ油、メントール系のアロマ、鼻詰まりを緩和する塗り薬（←保健室にもありますが、すぐに鼻が通ります！）がおすすめです。

治療方法にはどんなものがあるの？

耳鼻咽喉科の医院では鼻の中を吸引し、薬を噴霧する鼻処置や薬の吸入治療（ネブライザー）を行います。症状を抑えるため、抗ヒスタミン薬などの内服薬、ステロイドの鼻噴霧薬などが処方されます。その他に、アレルギー性鼻炎を治す、あるいは長期間に改善させることが期待できる治療として、舌下免疫療法（アレルゲン免疫療法）があります。アレルゲンを定期的に体内に入れることで免疫反応を変えていきます。

吸入



内服薬



点鼻薬



点眼薬



舌下免疫療法



耳鼻咽喉科医とよく相談して、自分にあった治療法を見つけてもらってください。症状がある人にとつては、つらい時期ですが、なるべく快適に過ごせるように工夫していきましょう。