

ほけんだより 2月



令和5年2月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

2月のめあて 心も健康でいよう

みなさんは心の健康について考えたことはありますか。じつは体の具合が悪くなることあるように、心も元気をなくすことがあります。もし、元気がない人が近くにいたら、あたたかい言葉をかけてあげられるといいですね。

あたたかい言葉をかけられると心もポカポカになるね



「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	山粧う	ふゆ	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



◎そろそろ花粉が飛ぶ季節です…

花粉症にも、目がかゆい、鼻水が出る、くしゃみが続く…等色々な症状があります。花粉症の人は早めに薬を服用する等、早めに対策をしておきましょう。また、鼻水がたくさん出るとい人は、普段よりもポケットティッシュを多めに持ってきてきましょう。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



- 花粉症**
- くしゃみが発作的に連続して出る
 - 透明でサラッとした鼻水
 - 熱はないか、あっても微熱
 - 目のかゆみや、涙が出る
 - 昼から夕方にかけて症状が強くなる
 - 症状が2週間以上続いている

- カゼ**
- 時々くしゃみが出る
 - 黄色く、ねばりけのある鼻水
 - 微熱や高熱がある
 - のどに痛みがあったり、せきが出る
 - 時間に関係なく症状が出る
 - 症状は数日でおさまる

ほけんだより 2月



令和5年2月3日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

保健指導を行いました

1月の計測の際に保健指導を行いました。今回は「ケガの予防」についてです。校舎内の写真（廊下の曲がり角や階段、教室のドアなど）を見ながら、「こういう場所で、こういう行動をすると、どういう危険があるのか」を子供たちと一緒に考えながら進めていきました。どのクラスもたくさん意見が挙がりました。自身の学校での過ごし方を振り返り、自分や他者のケガの予防について関心が高まる機会になってくれたら…と思います。



花粉が飛び始めます



日本気象協会の花粉飛散予測（第3報）によると、都内のスギ花粉は早ければ2月上旬頃から飛び始め、関東圏の今年の花粉飛散量は昨年よりも非常に多くなると予想されています。早め早めの対応をお願いしたいと思います。もし、学校に目薬等を持参する場合は、お手数ですが担任まで連絡帳にてご連絡ください。

子どもの嘔吐…気をつけたいポイント

毎年この時期は感染性胃腸炎などが流行します。もし、お子さまが吐いてしまったら…こんなところを見てあげてください。

★確認するポイント

- ①熱があるか ②便の性状、排尿の回数
- ③頭痛や腹痛の有無 ④周囲に同様の症状の人がいるか

★注意点

- ①吐き気の強い時や嘔吐してしまった直後は無理に水分摂取をさせず、少し落ち着いてから白湯や温かいお茶を飲ませましょう。
- ②ぐったりしている、顔色が悪い、繰り返し吐く等の場合は速やかに受診しましょう。

