

ほけんだより 2月

令和4年2月1日
加茂西小学校 保健室

あっという間に、2022年も1か月が過ぎました。まだまだ寒い日が続きますが、2月は暦の上では「立春」を迎え、春が始まる月とされています。

『1月は「往ぬる(行く)」、2月は「逃げる」、3月は「去る』という言葉があります。1月から3月はあっという間に過ぎてしまうことを意味しています。今年度も残り2か月です。1日1日を大切に、毎日元気にすごしてほしいと願っています。



かぶんしょう きせつ 花粉症の季節がはじまります

「目がかゆい」、「くしゃみが止まらない」、「のどがかゆい」…そんなつらい時期が今年もやってきました。これまで花粉症じゃなかった人も大量の花粉と接すると、体に抗体ができて花粉症になるかもしれません。自分でできる花粉症対策をして、接する花粉を減らす工夫をしましょう。重症化する場合は、受診をおすすめします。

この症状は?	カゼ	花粉症
それとも花粉症?	鼻水	透明でサラッとしている
	くしゃみ	1回~数回くらい
	熱	ほとんど出ない
	症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ

気になる症状がある人は相談してくださいね

★接する花粉を減らすために...



天気予報をみる



ぼうし、めがね、マスクを着ける



玄関に入る前に服についている花粉を払う

ツルツルした服を着ると花粉が落ちやすいです!



外から帰ったら、手洗い・うがい・顔洗い!

みんな気になる うんちについて

みなさんは朝、うんちをしてから登校していますか? 保健室に腹痛を訴えて来室するほとんどの人が、「朝うんちをしてきていない」「いつうんちをしたか覚えていない」...。実は、うんちはみんなの体の状態を教えてくれる体からの大切なお手紙です。少し、うんちについて考えてみましょう。

なぜ、「朝うんち」がいいと言われているの?!



- その1 朝は自律神経の関係で、腸が活発に動きやすい! そのため、朝ごはんをしっかり食べることで、うんちが出やすくなる。
- その2 朝うんちが習慣になっていることで、安心して学校生活を送ることができる。
- その3 1日をすっきりした気持ちで過ごすことができるため、集中力が高まる。

自分のうんちの色や形はどうだろう...?



うんちの色や形、においから今の健康状態が分かります。流す前にチェックする習慣をつけると良いですね!

バナナうんち	ココロうんち	ヒョロヒョロうんち	びしゃびしゃうんち
※イラストのようにはまけません			
バナナのような形で、きれいな茶色をしている。においはあまりしない。	こげ茶色でくさい。かたくて、出る時に少し痛い。	細くて黄色っぽい。ちょっとくさい。	形がなく、黄色っぽい。たまごがくさったようなにおい。
★健康な状態です★	便秘気味かも。野菜不足の時やうんちががまんした時に出るよ。	食べる量が少ない、水分のとりすぎ、消化不良の時に出るよ。	体調が悪い時や食べ過ぎた時に出るよ。また悩みがある時に出ることも...

すっきりとうんちを出すために...やってみよう!

★規則正しい生活で、トイレに座る時間を作ろう!

これまでより10分でも早く起きて、できるだけ朝食後にトイレに座る時間を作る。

★こまめに、しっかり水分をとろう!

朝起きたらコップ1杯の水分で胃や腸が刺激され、うんちが出やすくなる。水分不足になると、うんちが固くなって出にくくなる。

★バランスのよい食事をしよう!

食物繊維をたくさんとる。(穀物、野菜類・イモ類・きのこ類・豆類・海藻類など。腸の中で水分を吸収し、うんちを出しやすくしてくれる働きがある。)

★体をたくさん動かそう!

元気に体を動かすことで、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなる。



おさらいしよう！ 基本的な感染症対策



新型コロナウイルス感染症も感染再拡大がみられ、私たちが住んでいる加茂市でも少しずつ感染者が増えてきています。予防のため今まで続けてきた感染症対策ですが、少し気がゆるんでしまっているところはありませんか？

1人1人ができる、基本的な感染症対策をもう1度おさらいして、正しい感染症対策をしていきましょう。

にししょう かんせんしょうたいさく ～西小での感染症対策～

健康観察	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝家庭での健康観察(検温も含む) 教室に入る前に健康観察票の提出 担任による健康観察と朝の検温の確認
マスク着用	<ul style="list-style-type: none"> マスク着用の徹底 正しいマスクの使い方の呼びかけ ※体育の授業など息が上がって苦しい時は、離れたところでマスクを外して休憩するようにならしてください。マスクを外したら会話はしません。
ていねいな手洗い	<ul style="list-style-type: none"> 登校後、給食前、体育の授業後、トイレの後、みんなで共有する物を使う前後など
水分補給	<ul style="list-style-type: none"> 年間を通して水筒持参のお願い ※のどなど粘膜の乾燥防止のため、こまめな水分補給が大切です！
換気	<ul style="list-style-type: none"> 常時、10～20cm程度、教室のドアや窓を対角線上に開けておく。
学校内の消毒	<ul style="list-style-type: none"> 児童が手を触れる場所(ドアノブ、手すり、スイッチ、水道の蛇口等)は、給食前や清掃時間、放課後等に適宜担任や養護教諭が消毒
その他	<ul style="list-style-type: none"> 給食の時間の黙食 職員毎朝の健康観察 人ととのきより(机の間隔)を十分にとる

保護者の皆様へ

毎朝、お忙しい中ご家庭での検温・かぜ症状の有無等の確認にご協力いただき、ありがとうございます。現在、新型コロナウイルスの感染再拡大が心配されています。引き続き、健康観察票の記入と提出へのご協力をよろしくお願いいたします。

STOP

朝、ご家庭での健康観察を行った際、お子さんに発熱や倦怠感、のどの違和感などのかぜ症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合や同居する家族などに同じような症状がある場合は、登校をお控えいただき、ご家庭で様子を見てください(出席停止となります)。



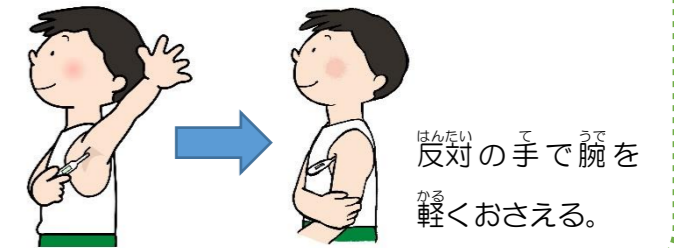
て 手洗い

こまめに！
ていねいに！
あらいのこしゼロ！



けんおん 検温

下から入れて、少し押し上げるようにして脇にしっかりとささむ。



マスク

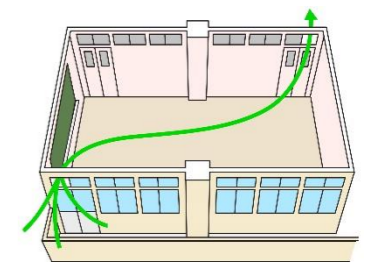
鼻が出ていない × あごマスク
マスクを着けないで人と会話をする



!!手が触れることのできるきよりで、マスクを正しく着けず、陽性者と15分以上の接触があった場合、濃厚接触者となります!!

かんき 換気

対角線上に2か所以上
10～20cm開ける



きそくただ 規則正しい生活

〈これが1番大事！体の抵抗力を高めよう！〉

十分な量・質の良いすいみんをとる
(8時間以上は眠る)



好ききらいをせず、
バランスよく食事をする

適度に体を動かす。



体を温めて、体温を上げる。



長く続く感染症の流行に、不安を感じていたり、心がかたかれてしまっている人も多いと思います。でも、不安だからといって不確かな情報やうわさを広めたり、誰かを誹謗中傷したりすると新たな悲しみをうんでしまいます。

新型コロナウイルス感染症は、誰でもかかる可能性があります。感染した人がつらい思いをすることがないようにしたいですね。

もし、不安なことや悩んでいることがあれば、1人で抱え込まず、おうちの人や先生など信頼できる大人に相談してくださいね。誰かに話すとこころが軽くなるはず。保健室でもいつでも待っています😊