

ほけんだより



令和6年2月1日 No.12
小金井市立緑小学校 保健室

保護者の皆様へ

日頃からお子さんの体調管理や感染症予防の御協力ありがとうございます。本校でも様々な感染症が出ています（下段の感染症情報参照）。これまではインフルエンザA型の報告がほとんどでしたが、1月下旬頃からインフルエンザB型や新型コロナウイルス感染症の報告も増えています。

インフルエンザは高熱が主な症状ですが、インフルエンザB型では高熱が出ずに微熱や平熱ということもあります。また、下痢や吐き気など消化器系の症状が出やすいのも特徴です。都内でもインフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症が同時流行していますので、引き続き、お子さんの体調管理に十分注意し、基本的な予防である手洗いの徹底や規則正しい生活習慣に努めていただきますようよろしくお願いいたします。

花粉症の3大症状

今シーズンは暖冬の影響で、全国的に花粉の飛散時期は早まる見込みです。花粉症のなりやすさは個人差がありますが、3大症状に「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」があります。くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支に行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻詰まりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でサラサラしています。鼻水や喉の痛みがある場合、インフルエンザ等の感染症と花粉症の初期症状は似ているため注意が必要ですが、目のかゆみ等があれば花粉症の可能性が高いです。

（その他の症状…せき、のどのかゆみ、充血、肌荒れ、頭痛等）

◎ 花粉症の人もそうでない人も、花粉を入れない・つけない・落とすが対応の基本です。

- ✓ 入れない 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口等。花粉症用メガネやマスクでガード。
- ✓ つけない 花粉が付きにくい素材の服を選ぶ。綿素材や化学繊維がおすすめです。
- ✓ 落とす 服に付いた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌に付いた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

【1～5年生の保護者の皆様へ】

新年度に向けた準備として、3月初旬に以下の保健関係書類2点を御家庭へ返却する予定です。進級する学年の欄に御記入・御回答いただき、お子さんを通じて担任まで御提出をよろしくお願いいたします。御記入にあたっての注意点や提出期限等の詳細は来月の保健だよりでお知らせします。

① 保健調査票

② 結核健康診断問診票

1月 感染症情報（出席停止）			
インフルエンザ	33件	溶連菌感染症	11件
咽頭結膜熱	3件	新型コロナウイルス感染症	16件

そとあそ うんどう からだ
外遊びや運動でじょうぶな体

さむ ひ つづ がつ か せつぶん か りっしゅん
寒い日が続いていますが、2月3日は節分、4日は立春と、
はる ちか さむ うんどう そとあそ からだ
春はそこまで近づいています。寒くても、運動や外遊びで体
うご せいかつ
を動かすことは、よい生活リズムをつくるもとになります。
こんねんどのこ かげつ しんがつき しんがくねん む
今年度も残すところあと2ヶ月です。新学期・新学年に向けて、
ねんかん じゅんぴ
1年間のまとめや準備をしましょう。

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
こころ けんこう
心の健康を
かんが
考えよう



こころ けんこう たも
◎心の健康を保とう◎

たの きも きも はら
だれでも、楽しいときもあれば、いやな気持ちのとき、かなしい気持ちのとき、腹が
た じぶん きも み りゆう
立つときなどがあります。そのようなときは、自分の気持ちを見つめてみましょう。理由
わ きも じょうず あ
が分かるかもしれません。そして、その気持ちと上手につき合うようにしましょう。

こころ げんき で
心の元気が出ないときは？

きぶん か
① 気分を変えてみよう！

- ◆ ゆっくりお風呂に入る
- ◆ 運動で体をほぐす
- ◆ 本を読む
- ◆ 好きな音楽を聴く
- ◆ 大きな声で歌う



おも そうだん
② 思いきって相談してみよう！

なや ふあん しんらい
悩みや不安でつらいときは、信頼で
ともだち かぞく せんせい そうだん
きる友達、家族、先生などに相談して
みましよう。いっしょに かんが
考えてくれる
はらずです。相談するだけでも気持ちが
そうだん きも
楽になります。相談は保健室や相談室
らく そうだん ほけんしつ そうだんしつ
でもできますよ。



からだ ぶく だいす
身体にも福：大豆のチカラ

せつぶん まめ だいず おお つか
節分の豆まきでは大豆が多く使わ
れていますが、大豆は豊富なたん
ぱく質をはじめとするさまざまな
『福』を運んでくれる素晴らしい食
品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

とうふ なつとう あぶらあ だいず
豆腐や納豆、油揚げなど大豆から
つくられる食品でもOK。毎日の食事
にうまく取り入れて、身体にも「福
は内」を続けてくださいね。

