



お家の人と一緒に読みましょう。

第 1 1 号

令和6年2月16日

草川小学校 保健室

厳しい寒さもやわらぎ、春もすぐ近くに感じられるようになってきました。2月もあっという間に3週目が終わろうとしています。町内では、インフルエンザ B 型が流行しており、まだまだ油断は禁物です。4月からの新生活に向けて、心も体も元気に過ごせるように、引き続き、手洗い・うがい、手指の消毒、換気などを徹底していきましょう。

【2月の保健目標】

## 外で元気に運動しよう



## 花粉症の季節です！どうやって対応する？

花粉が飛び始める季節となりました。花粉症は、花粉を大量に浴び続けていると、突然発症することがあります。花粉症の人、花粉症ではない人も、どのようなものが「花粉症」というのかを知り、外で遊ぶ時などには、対策をして過ごせるようにしましょう。

### 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

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のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

対応の基本は // **入れない・つけない・落とす** .....

あなたは知ってた？！

花粉症の人も花粉症じゃない人も

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気で花粉がつかずにくくなります。

オススメ  
綿素材  
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



### くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がつかないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

くしゃみが出る人は、周りにしぶきが飛ぶのを防ぐためにも、口元を覆ったり、マスクをつけたいするとよいですね。もし、手の平でくしゃみを受け止めてしまった時には、必ず、「手洗い」をしましょう！



### 「親子ふれあいカード」の感想を紹介します♪

1月に実施をしました「親子ふれあいカード」ですが、今回も、それぞれの家庭で楽しく取り組んでいただけたようでした。その中の感想の一部を紹介します。

#### 児童の感想

●家族とお話が増えたなと思いました。

●前の時は×が多かったけど、今回は○が多かった。

●お母さんとメディアを使わない時間でいろいろな運動ができて楽しかったです。

#### おうちの方の感想

●やめる時間になったらちゃんとゲームをやめることができていました。

●一緒に決めた目標をきっかけに、メディアよりもバレーの方が楽しみのようになっていたね！習慣にしようね！

●みんなでトランプなどをして、家族時間が充実した時間になりました。

### むし歯の治療状況!



現在、**治療率 75%**です!

**(73名が治療完了!)**

**すばらしい!**

治療が終わっていない人が、

**残りわずか**となりました!!

【まだのご家庭は...】お子さんの口の中を確認していただき、すぐに歯科医院へ行くようご協力をよろしくお願いたします!