



平成30年2月1日  
美郷北学園 保健室



## 花粉症にやなえよう・ミニクイズ

花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから症状が始め、今まで平気だった人でもとつぜんになってしまうことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない(体につけない)ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいか、覚えておきましょう。

- Q1 花粉の飛ぶ量が多くなるのは？  
Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？  
Q3 花粉から目を守る時、もっとも効果があるのは？



- ①雨がふる前  
②雨がふっているとき  
③雨がふった後



- ①ツルツルした服  
②ザラザラした服  
③フワフワした服



- ①アイマスク  
②メガネ  
③ゴーグル

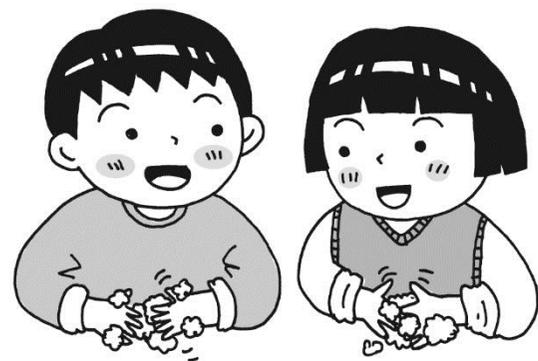
【こたえ】  
Q1...③  
Q2...①  
Q3...③

## 「たいさく」を続けよう!

### かぜ インフルエンザ ノロウイルス

冬の間でもっとも寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎も、かかる人がぐっと増えます。みなさんはすでに秋ごろから、こうした病気にかからない、もしかかってしまった場合はまわりの人にうつさないようにするためのいろいろな「たいさく」を勉強し、しっかり取り組んできたことと思います。

でも、毎日続けていると、どうしても『いつもやっている』『あたりまえにできている』という思いが出てきてしまうもの。



おうちでかぞくの人と、学校で友だちや先生と、お互いに話し合ったりやり方を見せ合ったりして、自分のたいさくをチェックしてみてください。みんな元気にすすため、もうひとがんばりですよ!



最初は、ブクブク。その後、ガラガラポイントです。

## 手あらいとセットで!うがい



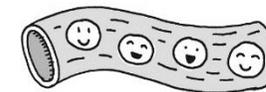
### ◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。



### ◎ガラガラうがい

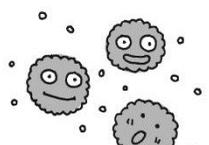
上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。



・しげきによって血のめぐりがよくなる



・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ



・ホコリなどを洗い流す



・口の中にばい菌がつきにくくなる



・のどの痛み、せきをおさえる



・口の中をきれいにし、においを防ぐ

## 身体計測・保健指導を実施しました。

成長の結果カードを配付しました。4月からどれくらい大きくなりましたか?身長伸びや体重の増減が気になる人は、保健室に気軽に相談に来てください。

保健指導では、ほし組~2年生には、「かぜ・インフルエンザの予防」、3年生から6年生には、「がんに関する教育」、7~9年生には、「自立について(心の健康)」について話をしました。



予防について話を聞いた後、手洗い練習用のスタンプを手につけて、スタンプが消えるまで、きれいに手を洗いました。



「がんに関する教育」は、平成32年度から授業に入ります。日本人の2人に1人はがんになると言われているくらい、「がん」は身近な病気ということを知る時間になりました。

自分の考え方の癖を知って、誰にでもあるネガティブ感情と上手に付き合っていくコツを学びました。

