

2月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.2.3



暦の上では春ですが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。早寝早起き、バランスのよい食事、適度な運動を心がけ、気候に合わせて服装を上手に調節しながら元気に過ごしましょう。

花粉症対策をしましょう

そろそろスギ花粉が飛ぶ時期です。保健調査票によると、鹿島小の児童の約25%が花粉症です。花粉症対策は、花粉を「入れない」「つけない」「落とす」が大切です。学校では感染症対策で窓を開けて換気をするため、花粉症の児童にとってはつらいですが、ひどくならないようにできる対策をとりましょう。

<入れない>

マスクの着用、花粉症用メガネやゴーグル

<つけない>

すべすべした服（ポリエステルなどがおすすめ）、帽子の着用

<落とす>

室内に入る前に花粉を落とす、顔を洗う、うがい



花粉症の人は口腔アレルギー症候群に注意！

果物や野菜を食べた後、口の中や口の周り、のどがピリピリしたり痒かったりしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれていて、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分がよく似ているため起こります。

花粉症でこれらを食べた時に違和感があったら要注意！

スギ・ヒノキ⇒ナス科（トマト）など

イネ⇒ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など

シラカバ・ハンノキ⇒バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、

マメ科など



身長と体重のバランスは？

1月に実施した身体測定の結果のお知らせを配付しました。身長と体重のバランスはとれていたでしょうか。やせすぎや太りすぎの場合は、食事や運動、休養などの生活習慣を見直してバランスのとれた体をつくりましょう。



笑って体も心も元気に！



笑うことによって免疫細胞の働きが活発になり、感染症にかかりにくくなります。また、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。楽しく笑って健康に過ごせるといいですね。

笑いの効果

記憶力が上がる リラックスする 免疫力が上がる 仲良くなる など

感染症流行状況

鹿島小では現在、流行性角結膜炎（はやり目）や嘔吐・下痢の症状がある児童が見られます。また、鹿嶋市内ではインフルエンザの流行が続いています。石けんを使用した手洗いや咳エチケット（マスクの着用）など、引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。



～2月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 2月19日（水）
清潔調べ 2月20日（木）

