

ほけんだより 2月

令和7年2月26日 京丹後市立かぶと山小学校 保健室

花粉症の心得

花粉症って、なに？

あたたかくなると、花粉に注意！



スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」とかん違いし、くしゃみや鼻水、涙などでからだから追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えています。

花粉症にならないためには？
花粉がたくさんからだに入ってしまったら、発症しやすくなります。なるべく花粉をからだに入れないことが予防になります。



1 マスクの術

花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。



2 がらがらうがいの術

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいでもうがい追いつく。



3 洗顔の術

花粉がつきやすいのは、顔と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。



4 すべすべの術

表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。



雪がふり寒い日が続きますが、2月は暦の上では春です。寒さが和らいで、日中にポカポカとした温かさを感じられる春が待ち遠しいですね。

本校の様子では、2月の上半旬にマイコプラズマ感染症の欠席が1名ありましたが、その後は感染症の欠席はありません。体調不良での欠席人数は1日平均2～3人で、発熱が一番多く、咳・頭痛・腹痛などでの欠席があります。

休み時間には外で元気に遊ぶ子どもたちの姿もみられます。手洗い・うがい・服装も上手に調整して、体調に気をつけて過ごしましょう。



丹後保健所より

注意喚起がでています！

(学校等欠席者・感染症情報システムより)

「感染性胃腸炎を予防しましょう」

感染性胃腸炎が流行していますので、感染予防に努めましょう。

感染性胃腸炎の主な原因となるノロウイルスは、アルコールによる手指消毒の効果が乏しいため、流水と石鹸による手洗いを適切に行うことが大切です。

嘔吐物等処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムで処理し、処理後は、石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

～二次感染を防ぐおう吐物・排泄物の処理方法～

1 準備

マスク、使い捨て手袋、白衣やエプロンなどを着用してウイルスに触れないようにします。また汚染場所には、処理者以外は近づかないようにします。使い捨て手袋は、二重にしておくと汚物処理と消毒とに用途が分けられます。



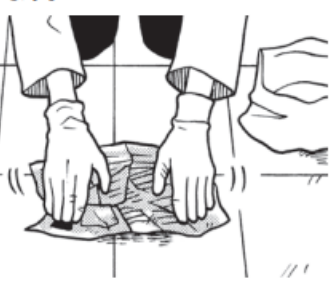
2 覆う

おう吐物を新聞紙で覆い、おう吐物の拡散を防ぎます。新聞紙の上から1000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液をかけて、5～10分ぐらい浸します。500mLの水に市販の塩素系漂白剤10mL(キャップ2杯分)で約1000ppmになります。また窓をあけて、換気しながら行います。



3 処分

覆った新聞紙を端から中心に向かって拭き取ります。一度拭き取ったものはビニール袋に入れて、残りは別の新聞紙で拭き取ります。この時同じ面ばかりで拭き取ると汚染物質を拡げてしまうので、折り込んで別の面で拭き取ります。



4 消毒

おう吐物をきれいに拭き取ったあと、200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で拭いて消毒をします。先ほどの1000ppmの溶液を5倍に薄めると200ppmになります。拭き取りも使い捨てのペーパータオルを使うとそのまま処分できます。



5 手洗い

消毒後の後始末をして、手袋も処分します。ノロウイルスは手のしわの中にも入りこむので、石けんを十分に泡立て手のひらや甲、指先や指の間など念入りに洗います。また、直接触る固形石けんよりもハンドソープの方がよいでしょう。また、うがいも念入りに。



♡♡こころのけんこうを考えよう♡♡

あなたのこころ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃんだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響がでることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



ストレスを軽くする食べ物って？

トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など

鉄分

海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など

ビタミンB6

にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど

ほけんしつ き も たいせつ
保健室でも気持ちをあらわすこと、大切にしています



これは、保健室にいつも掲示してあるものです。「表情カード」といって、保健室では『心の顔』として使っています。「今の気持ちはどんな顔かな？」と聞いたり、「朝は、どんな顔で、今はどんな顔かな？」と変化を聞いたりしています。子どもたちは、言葉では伝えにくくても、表情だと選びやすいようです。

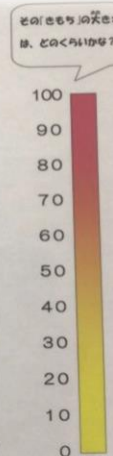
「きもち」には、いろいろな種類があるよ

いいきもち

- うれしい
- しあわせ
- たのしい
- ホッとした
- きもちいい
- まんぞく
- すき
- やる気マンマン
- かんしゃ
- わくわく
- うきうき
- ほころしい

いやなきもち

- しんばい
- こまった
- ふあん
- こわい
- おちこみ
- がっかり
- いかり
- イライラ
- はずかしい
- ふまん
- かなしい
- おびえる



こんなカードも使っています！
表情(顔)を言葉にあらわす時などにつかいます。

にっこり顔を選んだ時に、「それは、うれしいの？しあわせなの？たのしいなの？」とその子の気持ちに近い言葉をさがします。「たのしい！」と言葉が見つかったら、次からその気持ちを言葉で伝えることができます。