

# ほけんだより



令和6年2月  
小川南小学校  
保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて心と体のウォーミングアップを始めていきましょう。

始めてますか？花粉症対策

## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

### 1 ひっつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服

サンバイザー&ウール素材の服

**こたえ** ぼうし&綿素材の服  
花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスペースベタ素材の服がオススメだよ。

### 2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ

おしゃぶり&アイマスク

**こたえ** マスク&メガネ  
花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### 3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする

足を洗う&大声を出す

**こたえ** 顔を洗う&うがいをする  
家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

## 心が疲れていませんか？腹式呼吸でリラックスしよう!

心と体はつながっているのだから、心がストレスを感じて疲れてくると、体の調子も悪くなってきます。意識してリラックスする時間をとるようにするといいですよ。

### 腹式呼吸のやり方

【4秒かけて鼻から息をゆっくり吸う。(おへその下に空気をためていくイメージで) 8秒かけておなかをへこましながら口からゆっくり息を吐く。】

そのほかにも…

歌を歌ったり、適度に体を動かしたり、甘い物をたべたり、推し活したり…  
自分に合った方法でストレスをためすぎないようにしましょう。

### 保護者の方へ

動物の毛はついていないか、返却前に確認をお願いします

学校の体操服をお貸し出したご家庭から、時々、犬や猫などのペットの毛が体操服に多量についた状態で戻ってくるケースがあります。動物の毛は洗濯機による洗浄では取れないことがよくあります。動物の毛にアレルギー反応を起こす人もいます。次の児童にスムーズに貸し出しできるように、返却前にご確認いただきますようお願いいたします。

### お子さまが感染性胃腸炎になったら

**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します

