

ほけんだより

NO. 13
令和4年3月1日
園部小保健室



少しずつ春の兆しが見られるようになってきました。今年度も、保護者の皆様のご支援・ご協力をいただきありがとうございました。「ウィズコロナ」の生活様式が未だ続くものの、日頃からの感染予防対策等、大変お世話になりました。

《今月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大の防止とインフルエンザ等の流行性感冒予防のため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケット・黙食を徹底しよう」
「1年間の健康生活の反省をしよう」
- 安全「1年間の安全生活の反省をしよう」



生活習慣を見直そう

約3週間の休校を経て学校再開となりましたが、今月末からは春休みに入ります。心身の健康を整える鍵である生活習慣を見直し、休暇中の過ごし方を意識してみましょう。

生活習慣が大切なのはなぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

食事

バランスのいい

- しょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

運動

適度な

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

睡眠

十分な

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力が強くなります
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もできます

未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います

甘いもの食べすぎ

↓

生活習慣病

がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など

塩分の多いもの食べすぎ

↓

生活習慣病

がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など

運動不足

↑

生活習慣病

睡眠不足

↑

生活習慣病



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。



◆治療・通院は春休み中に◆

むし歯をはじめ、治療中の病気があるお子さんは、できるだけ春休み中に治療をして、新学期を元気に迎えられるようご協力お願いいたします。

◆健康手帳を見てください◆

3学期のお子さんの学校生活の様子を知っていただくため、健康手帳をご家庭にお返しします。「発育の記録」「健康生活の反省」のページを見ていただき、押印の上、担任まで提出してください。なお、1～5年生は来年度も健康手帳を使用します。