

# ほけんだより 2月号

令和6年2月14日

小山市立豊田小学校 保健室

## 健康状態の確認をお願いします

感染症の流行する時期です。学校では、健康観察の強化、手洗いうがいの励行、換気、二酸化炭素測定器による空気の状態の確認、空気清浄機の使用等行っています。体調の悪化を防ぐためにも、下校後、登校前のお子さんの健康状態の確認をお願いします。いつもと違う（体調が悪い）と思われる場合は、家庭で様子を見る、受診するなどしてから登校するようにしてください。



## 薬を持参する際のお願い

健康面の対応のために主治医の診断により内服薬等を学校に持参する場合（一時的を除く）は、同意書の提出をお願いしています。

健康状態や薬の使用方法、使用期限、保管（ランドセルの所定の場所に入れる）等について確認し、教職員の共通理解を図ります。同意書に記載されている症状を呈した場合、教職員見守りの元、お子さんが自分で服用や使用をします。教職員による服用、使用の介助や学校での預かりは行いません。

お子さんの学校生活を安心して安全なものとするため、ご協力をお願いしています。薬の持参を日常的に行う場合は、担任までお知らせください。



## 3学期の身体計測結果、成長曲線

3学期の身長、体重測定の結果と、今までの測定結果の可能な範囲での身長、体重、肥満度の成長曲線を配布しました。

成長は個人差があり、伸びや増加の時期は異なります。しかし、結果によっては、専門的な受診や治療が必要となる場合もあります。

成長や発育について、学校内科医やかかりつけ医に相談することも可能です。何かありましたら担任、養護教諭までお願いします。



## 小山市少年消防クラブの活動

小山市では、児童に正しい防火知識を身につけさせるとともに、起立正しく明るく元気な少年少女に育てることを目的として、平成23年7月に市内の小学校に「少年消防クラブ」を発足しました。豊田小学校では、少年消防クラブ員の保健委員会児童が、学校内の防火設備（消火器、防火扉、煙センサー、誘導灯）の位置を確認し、大きな校内地図に印をつけ掲示しました。



# 早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

- 花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎を起こします。今は花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続けていると、とつ然発症する可能性があります。
- 花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることです。

## 花粉が飛ぶ時期と、花粉対策

花粉症は、スギ以外にもさまざまな植物の花粉が原因で起こります。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

### スギ以外の花粉が飛ぶ時期



ヒノキ (2~6月ごろ)



カモガヤ (4~7月ごろ)



オオバタкса (8~10月ごろ)

花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体内に入れないようにしましょう。

### 花粉を体に入れない対策

<h4>外出時の服装に注意</h4>	<h4>室内に花粉を持ちこまない</h4>
<h4>外から帰ったら</h4>	<h4>室内をまめにそうじする</h4>

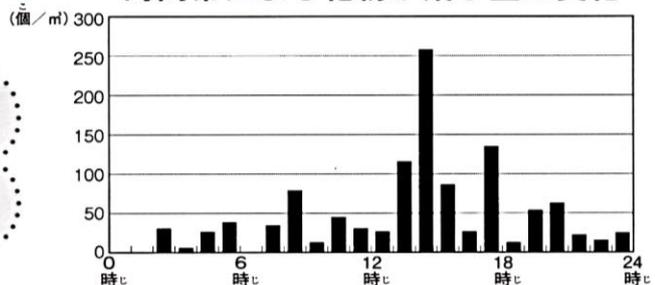
## 花粉が飛びやすいとき

天候や時間帯により、飛ぶ花粉の量は変わります。花粉量を予測するインターネットの情報ページなどを活用し、多く飛びそうな日はできるだけ室内で過ごすなどの工夫をしましょう。

**花粉が多く飛ぶ日**

- ◎雨が上がった次の日、気温が高くなった日
- ◎気温が高い日が続いたとき
- ◎空気がかわいていて、風の強い日

### 時間帯による花粉が飛ぶ量の変化



(自動計測器による観測、2011年3月14日)

出典 「花粉症環境保健マニュアル 2019」環境省 ([https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\\_full.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf)) をもとに編集部が作成