

ほけんだより 2月

令和4年2月15日
府中市立若松小学校
校長 小林 力
養護教諭 五林かずえ

全国の新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数が、1日あたり10万人に迫る中、2月に入り本格的な花粉症シーズンを迎えました。耳鼻咽喉科の学会では、「花粉症の症状は、オミクロン株と見分けが付きにくい」として、花粉症がある人は早めにかかりつけ医や医療機関を受診するよう呼び掛けています。“花粉症だと思ったら感染していた”などの事例も報告されています。花粉症の治療は、早期に治療をすることで、ピーク時の症状を抑えることができるとも言われています。ぜひ、ご家庭におかれましても、お子さんにお話いただき、かかりつけ医や医療機関にてご相談ください。

3 学期発育測定の結果

* () 内は2学期から伸びた・増えた数値を表しています。

| | 男子 | | 女子 | |
|----|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | 身長 (cm) | 体重 (kg) | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
| 1年 | 121.8 (+1.9) | 23.8 (+1.1) | 121.5 (+2.7) | 23.5 (+1.6) |
| 2年 | 127.0 (+1.9) | 26.6 (+1.2) | 125.9 (+2.0) | 25.6 (+1.1) |
| 3年 | 133.1 (+2.9) | 30.0 (+1.1) | 133.0 (+2.8) | 29.9 (+1.4) |
| 4年 | 138.4 (+1.9) | 33.1 (+1.2) | 140.0 (+2.8) | 33.9 (+2.4) |
| 5年 | 145.4 (+2.8) | 39.0 (+1.6) | 147.3 (+2.7) | 38.3 (+2.5) |
| 6年 | 151.4 (+2.7) | 43.2 (+1.9) | 150.6 (+1.3) | 41.7 (+2.0) |

発育測定時のミニ保健指導を行いました

例年、2・3学期の発育測定前に、養護教諭によるミニ保健指導を保健室で行っています。しかし、感染症拡大防止の観点により、保健室で児童が集まって話を聞くことは、密集になってしまうことから、今年度は教室でミニ保健指導を行いました。

1年生から3年生は「冬の服装」についてお話をしました。教室の中では、厚手の上着（ジャンパーやコート）は脱ぐこと、脱ぎ着しやすい服装で体温管理をすることの大切さを伝えました。

4年生では、「アトピー性皮膚炎」についてのお話ししました。皮膚の働きとアトピー性皮膚炎の正しい知識をお話ししました。

5年生は「心の健康、SOSの出し方」についてお話ししました。ストレスについて、発散方法について、困ったときの相談相手などのお話をしました。



わかまつしょうじどう 若松小児童のみなさんへ 花粉症とかぜの違い

| 花粉症 | 症状 | かぜ |
|--------------------------------|------|---|
| 透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。 | 鼻 | 水のような鼻水から、黄色っぽい粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間です。 |
| 1日に何回も出て、何日も続く。 | くしゃみ | 出ることもあるが、数日間です。 |
| かゆくなる。 | 目 | 特になし。 |
| かゆくなることがある（主に顔）。 | 皮膚 | 特になし。 |
| 微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。 | 熱 | 高い熱が出ることがある。 |
| 出る場合もあるが、そんなに多くはない。 | せき | 多くの場合、出る。 |
| 痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることがある。 | のど | 多くの場合、痛くなる。 |

★ あなたのいいところを探してみよう ★

あなたは、どんな人ですか？ 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみよう。

短所だと思っても

見方を変えれば

長所になります

● おこりっぽい ●



● 気が弱い ●



● だらしない ●



○ 情熱的 ○



○ 用心深い ○



○ おおらか ○



2月は、今年度最後の「ふれあい月間」ですね。お友達にやさしい言葉づかいできていますか？人に言えないモヤモヤしていることはありませんか？

お話をしたいことがある人は、保健室前に、赤い「相談ポスト」があります。お話ししたいことや、相談したいことを紙に書いて、ポストに入れてください。

