

ほけんだより 2月

秩父市立大田小学校保健室 NO11 令和8年2月5日



冬本番となり毎日寒い日が続いていますが、寒さに負けずに元気よく外遊びをしている人がたくさんいることはうれしいです。

秩父でもインフルエンザが流行しています。空気がかんそうしていると、インフルエンザウイルスが元気よく空気中をただよび、感せんがひろがります。

流行予防のために、休み時間には教室の空気を入れかえたり、石けんでの手あらい、登校前の健康観察など、ひとりひとりが気をつけて生活をしましょう。



アレルギーって何かな？

アレルギーは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、からだのめんえき（ばいきんやウイルスからからだを守ろうとする仕組み）が働きすぎておこります。

昔に比べてアレルギーをおこす人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるそうです。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

花粉症の人はそろそろ症状が出てくる時期です。花粉をからだの中に入れてないようにマスクをしたり、外に出るときは、ぼう子をかぶったりするなど予防対策をしましょう。

食物アレルギーは原因となる食べ物を食べたときや皮ふについたときなどに、じんましんやせきがでたりします。ひどいと息が苦しい、気持ちが悪くなるなどして命が危険になることもあります。食物アレルギーがある人は、原因となる食べ物を食べてはいけない人もいます。

食物アレルギーがある人がいるときは、思いやりとはいりよ（アレルギーの人が、原因となる食べ物を間違えて食べないようにする）ができるようにしましょう。



空気の検査をおこないました

学校薬剤師の五野上先生に教室の空気の検査を行っていただきました。1時間しめきった教室の空気は、「二酸化炭素」が増えてきます。「二酸化炭素」が増えると、頭がぼーっとしたり、眠くなったりしてきて、学習に集中できなくなってきました。

休み時間には、窓と入り口のドアを開けて空気を入れかえをしましょう。常にかん気をすすめる方法もあります。窓と入り口のドアを数センチ開けておき、空気の流れをつくっておく方法です。

インフルエンザなどの感染症が流行するこの時期は、特にかん気を行うことが大切です。明日からさっそくかん気を行ってみましょう。



つらい… しもやけ 対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける
体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

おうちの方へ

インフルエンザ A・B など感染症が流行しています。お子さまの具合が悪い（発熱など）ときは受診をお願いします。感染症の診断を受けたときには、電話連絡またはすぐーるでのご連絡をお願いいたします。



