

ほけんだより 2

令和6年2月21日
大古小学校 保健室

きゅうれき がつ きさらぎ よ ごげん さむ きもの かさ
旧歴では、2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる
きさらぎ きせつ ようき はじ きさらぎ
「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
なか はる けはい かん
の中で、春の気配も感じられるようになってきました。4月からの新生活
む こころ からだ はじ
に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう！



がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました！

おうぎやせんせい 扇谷先生より…

がつ にち もく がっこうほけんいいんかい
2月15日(木)に、学校保健委員会がありました。
じどう みな こころ からだ けんこう す
児童の皆さんが心も体も健康に、過ごすことができ
るように、学校歯科医の森本英樹先生、学校薬剤師の
おうぎややすあきせんせい かいちょう たかさきやすひろさま さんか
扇谷泰彰先生、PTA会長の高先泰弘様が、参加
くだ いけん くだ
して下さい、ご意見を下さいました。

げんだい せいかつ けいたいでんわ
・現代の生活は、タブレットや携帯電話などのメディアに触れ
る時間が長く、目への負担も大きい。メディアを使用する時の
じかん なが め ふたん おお
姿勢や、時間なども、視力に影響を及ぼす。例えば、遠くを見
しせい じかん しりよく えいきょう およ だと とお み
ることを日常に取り入れることや、使用する時の姿勢に気をつ
けることなどの、視力低下を防ぐ取組が大切になる。
くすり ようほう ちが こうか からだ あくえいきょう およ か のう
・薬は、用法が違っていると効果はなく、身体へ悪影響を及ぼす可能
せい びょういん じゅしん しょうほう くすり ただ ようりょう の
性がある。病院を受診し、処方された薬を正しい用量で飲
むことによって、効果発揮される。

もりもとせんせい 森本先生より…

かいちょう たかさきさま PTA会長 高先様より…

とく ふゆ あいだ かせ ひと おお はな ひと
・特に、冬の間は、風邪をひく人が多く、鼻づまりの人が
多い。そのため、これからも適宜、空気の入換えや、
くうき せいじょう ひつよう
空気を清浄する必要がある。
いんしゅ たばこ みせいねん よ かんが
・飲酒・煙草は、「未成年であるから良くない」という考
かた だけでなく、「身体に良くない」という考 え方を持つこ
とができる指導も大切である。
やっきよく こうにゆう くすり の さい ようほう ようりょう まも
・薬局などで購入した薬を飲む際に、用法・用量を守ら
ないことも、乱用につながるということを、児童へ指導して
いく必要がある。

はやね はやお かにい ようび こと
・早寝、早起きについては、家庭によっても曜日によっても異なる
ことが多い。そのため、アンケート調査を行い、児童一人ひとり
こべつしどう おこな じどう じつたい はあく
へ個別指導を行うことで、児童の実態が把握できるだけでな
く、より良い生活習慣を送ることができるような指導も可能に
なるのではないかと。
せいかつ しゅうかん がっこう とりくみ かにい
・生活リズムチェック週間が、学校だけの取組ではなく、家庭や
なら ごとさき れんけい とりくみ こんご こえ
習い事先とも連携した取組となるように、今後も声かけをしてい
こうと思う。

か ふん しょう ち りょう 花粉症治療

いつからすればいい？



か ふん しょう いち どうしょうじょう で はな なか ねん まく
花 粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
びん かん びん かん あっ か
どんどん敏感になり、悪化していきます。
そうなる前に治療を始めれば、
しょうじょう で おく
症状が出るのを遅らせたり、
かる
軽くしたりできます。



かふんしょう といえは、はる
花粉症といえは、春
しょうじょう で
に症状が出やすいと
おも
思われがちですが、
ぜんこく
全国では、すでに花粉
おお と
が多く飛んでいるそ
う
です。
しょうじょう あっ か まえ
症状が悪化する前
びょういん じゅしん たの
に病院を受診し、楽し
すこ
く健やかな毎日を過
すことができるように、
しましうね。

か ふん と はじ しょうかん まえ ち りょう はじ
花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう