



2025年2月3日

境東小学校保健室

2月の違う呼び方は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

## 2月の保健目標 冬を元気に過ごそう

覚えよう！ やってみよう！

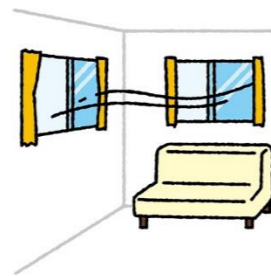
## 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

★寒いからといって、ずっと家の中にとると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは冷たい氷水ではなく、温かい飲み物がおすすです。



### 花粉がとぶ季節です

#### ○花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ など

#### ○花粉症対策でできること

マスク・帽子・めがねをつける 花粉情報をチェックする  
ツルツルした素材の服を着る 玄関で花粉を払い落とす  
てあら 手洗い・うがい・顔を洗う 症状がひどい人は病院に行く

## 「家族で決めて守ろう！！メディアのファミリールール」の結果



### ○ルールについて

- ・時間に関するルール「1日1時間までにする・夜8時以降は使わない・午前中は使わない」等が多かったです。
- ・他にも、「勉強をしてからメディアを使う・食事中は使わない・メディアの代わりに運動や勉強をする・姿勢を正して使う・ノーメディア」など、自分に合わせたルールがありました。

### ○振り返りより

- ・みなさんの感想  
「メディアを使う時間を減らして家族と一緒に過ごす時間が増えてよかったです。」「自分がこんなにもメディアを使っているとは思っていませんでした。」「これからも家族で決めたファミリールールを続けていきたいです。」「ほかにもたくさんの感想がありました。」
- ・おうちの人から一言  
「家族みんなで決まりを守るために声を掛け合って過ごせました。」「決まった時間よりも長く使っていたように見えました。」「自分で意識してメディアと上手に付き合っていました。」「これからも続けて家族との時間や勉強の時間などメディアを使わずに過ごす時間を大切にしてほしいです。」などがありました。

### おうちの方へ

- ・冬休み中の「メディアのファミリールール」へのご協力ありがとうございました。
- ・定期健康診断の結果、治療や検査が必要で、まだ受診されていない場合には、今年度中に受診をお願いします。
- ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にお子さんがかった場合は、登校再開日に保護者の方に記入いただいた「療養報告書」を持たせてください。その他の出席停止となる感染症については、医師に記入いただく「治癒証明書」を登校再開日に持たせてください。

## きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分とは関係ないと思っていないですか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

#### ⚠ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

#### ⚠ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも

#### ⚠ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

