

ほけんだより 12月

ひさもと がっこう
久本小学校

だいごう ほけんしつ
第8号 保健室

ほごしやよう
保護者用

11月に入り一気に寒い日が増え、保健室にも鼻水や咳、喉の痛みの症状を訴えて来室する子供たちが多くなってきました。さて、今年の冬至は12月22日です。冬至には、ゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ることで、血行促進や風邪の予防、リラックス効果も期待できます。今年も残り1か月、寒さ対策と生活習慣を整えて元気に過ごしましょう。

後期の身体計測の結果をご確認ください

身体計測が終了いたしましたので「けんこうのきろく(ピンクのカード)」に計測結果を記載してお返ししております。結果をお子さんでご覧いただき、前期と比べて身長と体重がどのくらい伸びたか、増えたかご確認ください。もし、ご不安な点があれば学校医、もしくはかかりつけ医へご相談いただければと思います。

もっと!家族のおしゃべりタイム!

最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しいし、ゲームしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。

でも本当にそれでいいのかな?

何も難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOKです。逆に、家族の話聞いてあげるのも会話が広がるかもしれません。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互い伝え合うことになります。

保健室でも怪我や体調のことだけではなく、「今日は何の授業をしたの?」や「習い事やってるの?」などのおしゃべりをするように心がけています。そうすると子供たちが笑顔で教室に戻っていくようになります。

今年もあと残りわずか。どんな1年を過ごしたかな、来年はどういう風に過ごしたいか、家族でおしゃべりしてみるのはいかがでしょうか。



教えて!高木先生!

最近多い食物アレルギー

みなさま、こんにちは。学校医の高木です。今年も残すところあと1か月となり、ご家庭でも何かとお忙しい時期かと思えます。

さて、今回は食物アレルギーについてです。ご存じの方も多いかと思いますが、現代の子供たちには食物アレルギーが多くなっており、小学生では約3%が何らかの食物アレルギーを有しているといわれます。小学生の代表的な食物アレルギーには多い順に、鶏卵、牛乳、小麦、木の実類、落花生(ピーナッツ)などがあります。アレルギーのある食物を誤って食べてしまうと、皮膚のかゆみ、腹痛や嘔吐、呼吸困難や咳症状といったアナフィラキシーをおこしてしまうことがあります。

食品アレルギー表示義務があるものは、特定原材料として「卵」「乳」「小麦」「落花生(ピーナッツ)」「エビ」「カニ」「そば」「くるみ」の8つです。このうち、「くるみ」は昨今アレルギーの人が多く、2023年から新たに加わりました。

クリスマスケーキを食べるこの時期、食物アレルギーのあるお子さんはぜひ食品表示の確認もしましょう。

ほけんしつのはなし

空気が冷えるようになり、保健室も暖房を付け始める季節となりました。部屋が乾燥し、喉の痛みを訴えたり、咳をしたりする子供たちが増えてきたと感じます。その一方で、冬は寒さで体が固まるので、体育の授業で怪我をする子供も増え始めています。寒い時期は特に入念な準備運動をして、怪我なく元気に過ごせるようにしましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事

✓
適度な
運動

✓
予防接種

✓
十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去

