

# ほけんだより 2月

ひさもと がっこう  
久本小学校

だいごう ほけんしつ  
第10号 保健室

ほごしやよう  
保護者用

梅の咲き始める季節になりました。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。みなさんいろいろな出来事を乗り越えて心も体も成長してきたことでしょう。自分の心の成長や変化を感じながら、残りわずかとなった今年度を過ごしてください。

## 今、何の病気が流行している？

1月第3週の感染症発生状況としては、1) インフルエンザ 2) 感染症胃腸炎 3) 新型コロナウイルスが順に多くなっています。川崎市ではインフルエンザA型の報告数が12月中旬に急増し、下旬にピークを迎えました。年末年始の影響で増減がみられますが、流行は継続しています。発熱や倦怠感等の症状が強い場合は早めの受診を検討しましょう。

## 心の健康について考えよう

心は目で見たり触ったりできませんが、ほめられて嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるからです。体は風邪を引くと熱が出たり、鼻水や咳が出たりします。これは、体に具合の悪いところのあるサインです。

では、心の調子が悪いときはどうでしょうか？心配なことや嫌なことがあって、悩みが溜まってくると、お腹が痛くなったり、起きるのが辛くなったり、体にも色々な症状が現れてきます。体と同じように心にも手当てが必要です。心の健康を保つために、ゆっくりとお風呂に入って、体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーを蓄えることが大切です。何か悩みや困ったことがある時は、他の人に話を聞いてもらうだけでもずいぶんスッキリします。自分に合った「心の手当」の方法を色々探してみましょう。



## 教えて!高木先生!

### 花粉症の話(前編)

みなさま、学校医の高木です。本年もどうぞよろしくお願いたします。

年末年始はインフルエンザの大流行がありましたが、1月下旬になってようやく落ち着いてきたところではあります。感染症予防の基本は「うがい、手洗い、マスク」です。寒い日が続きますので、お子さんの体調管理に十分気を付けてください。

さて、今回は花粉症の話(前編)です。現在、子どもの花粉症は昔に比べると増えています。例えば、スギ花粉症は5~9歳で約30%、10~19歳では約半数で大人の発症率と変わりません。代表的な花粉症には、他にヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどがありますが同様に増えています。典型的な症状は、鼻水、くしゃみ、目のかゆみです。地域や機構によっても異なりますが、だいたい1月下旬から症状が始まります。花粉症を放っておくと生活や勉強に影響があるほか、中耳炎や副鼻腔炎にもなりやすくなります。カゼ症状との判別が難しいこともありますが、この時期、鼻汁、くしゃみ、目のかゆみが長引く場合にはかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

後編は花粉症の治療や予防についてのお話です。

## ほけんしつのはなし

2025年に変わり、あっという間に1ヶ月が経ち、時間の過ぎる早さに驚いています。保健室でも、子どもたちが春と比べて身長が伸びていたり、怪我の様子を自分から言えるようになっていたり、子どもたちの成長を日々感じています。ただ、心配な怪我もとても多いです。学校での生活が楽しくて、ついふざけてしまって大きな怪我につながることもあります。成長すること、自分で考えて動けること、どちらも出来るといいですね。

覚えよう！ やってみよう！

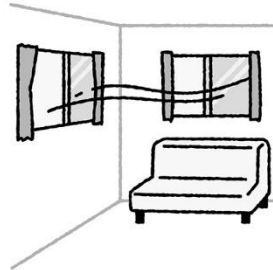
## 寒い季節の健康生活のために



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でする。



部屋の空気が汚れる前に換気。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。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

