

# ほけんだより

令和7年2月3日  
No. 10  
川崎市立王禅寺中央小学校  
保健室



本日は「立春」、暦の上での春が来ました。チューリップの球根もほんの少し土から顔をのぞかせています。春といっても、今週はまた一段と寒くなるようです。体を冷やさないように下着や上着で温度調節をして、寒さから体を守りましょう。

## 寒いからこそ、「体温」をあげる

「寒さ」は私たちの体にとってストレスの一つになります。これからまだ当分続きます。賢く対応し、少しでもストレスの程度を低くして快適に過ごしたいですね。体温が下がると、免疫の働きや基礎代謝も下がります。とくに平熱が35度台だという方は要注意です。寒いからこそ、積極的に体が温まる生活に変えていきましょう。下のイラストでは、実行しやすい基礎代謝を上げる内容を紹介しています。



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。

## 先週までの欠席は少なめ

本校の感染症の流行状況をお知らせします。急な発熱で早退をするお子さんもいますが、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症での欠席は、現在のところ数名に限られています。ご家庭で早めに休養や受診といった対応をしていただいている為、感染症の大流行までには至っていません。学級内では暖房を使用していますので、学校薬剤師の指導の下、一定時間が経過したら教室内の換気を行っています。学級の欠席状況で給食時の座席等を変更しています。

# 食物アレルギー対応 ～面談準備をお願いします～



川崎市では給食提供における安全対策として、食物アレルギーを持つお子さんについて、毎年おうちの方と面談を実施しています。主治医に「食物アレルギー用の管理指導表」を記入してもらい、次年度にむけて変更点はないか、お子さんやおうちの方が不安に感じていることはないか等を確認します。

年度途中で新たに、給食で食べることができない食品が判明した場合には、ご一報ください。面談についてのご案内をさせていただきます。

## 花粉予報をチェックしましょう



出かける前に天気予報をチェックして、傘が必要か否か、または予定を変更することもあると思います。天気予報と同じように、花粉が飛散する量や範囲を紹介する【花粉飛散情報】もテレビやインターネットでチェックすることができます。花粉を寄せ付けないツルツルした素材の服装にしたり、マスクで鼻や口をガードしたり、専用のメガネを使用して、備えることができます。

まもなく本格的な花粉症の季節となります。日中の生活が辛い場合は、主治医に相談し、内服薬や点眼薬、点鼻薬などで対応しましょう。薬の使用は花粉シーズンの早目から開始すると症状が楽になります。

## 伸びすぎ注意

爪は伸びてくると白く自立つようになります。ボールをキャッチする時や跳び箱の授業中に折れたり、ぶつかった際に友達の体を傷つけてしまうこともあります。また不衛生です。伸びすぎた爪が「気になる」ようになってほしいです。高学年であっても自分で上手に爪切りができる子は多くない印象です。利き手の爪切りは大人でも少々難しいものです。家での爪切りの時間、お子さんを甘えさせてあげるのもよいのではないのでしょうか。



長くなった前髪は表情がわかりにくく、発言も自信なさそうに見えてきます。毛先が目に入り、目元の痛みや腫れを起こすこともあります。目の健康のために、伸びた前髪は早めにカットしましょう。