



ほけんだより



令和7年1月30日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.10

2月3日は立春です。暦の上では春の始まりです。今年は例年の冬よりは暖か
いとはいえ、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。衣服の着方を工夫し、元
気に過ごしましょう。たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくり
をしましょう。



はじめよう 花粉症対策



こんな日は花粉がたくさん飛ぶので要注意！
○晴れて乾燥した日
○雨の日の翌日
○日中の気温が高い

だんだんとスギやヒノキの花粉が飛び始めて
います。飛散量は昨年よりも多い予測がでてい
ます。みなさんの中には、くしゃみ、鼻水、鼻づ
まり、目のかゆみといった症状が見られるよ
うになってきた人もいるかもしれません。
花粉症の症状をおさえるために、まずはでき
るだけ花粉と接触しないようにすることが
大切です。

今までは症状がなかった人も、急に症状
が出ることもあるので、気になる症状がある
ときには、耳鼻科で相談するようにしましょう。

外から帰ったら
花粉を払い落とす

つるつるした素材の服を着る



帽子・マスク・メガネ
をつける



～口腔アレルギー症候群と花粉症～

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリム
ズしたことはありませんか。この症状は「口腔アレルギー
症候群」と呼ばれています。これは、花粉症の人に起こりやすいと言
われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分と
がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

【症状を起こしやすい組み合わせ】

花粉症でこれらを食べたときに
違和感があったら要注意！

スギ・ヒノキ → ナス科（トマト）など

イネ → ウリ科（メロン・スイカ）、マタタビ科（キウイ）など

シラカバ・ハンノキ → リンゴ・モモ、ナシ、アーモンド

セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など



手洗い・うがい・洗顔をする



～神奈川県ではノロウイルス食中毒警戒情報 発令中～

ノロウイルスとは・・・

ノロウイルスは、冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。

感染すると下痢や嘔吐、発熱などの症状を呈し、通常2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重篤な症状になることがあります。

また、非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病します。

《家庭でのポイント》

☆外出先から帰宅した後、トイレの後、調理の前、食事の前には石けんでよく手を洗う。

☆まな板などの調理器具は、十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒をする。

☆嘔吐物、排泄物などを処理する場合は、直接触れないようにする。

- ①窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布やペーパータオルなどで嘔吐物を周辺から拭き取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で嘔吐物のあった部分を再度拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③処理後は、石けんで十分に手洗いをする。

☆カキなどの二枚貝が感染源になることがあるので、二枚貝の取扱いには注意し中心部まで加熱調理して食べる。

～学校保健員会を開催しました～

1月23日（木）に、学校保健委員会を開催しました。学校医、学校薬剤師の先生方をはじめ、守ろう健康委員会の子どもたち、PTAの役員の方および職員の参加で充実した時間となりました。その中で話題になったことをいくつか紹介します。



守ろう健康委員会の児童の発表の様子

内科校医 小野田先生より

・子どもの発育・身長伸び方は、成長曲線を参考にみていくのがよい。心配な場合は小児科を受診してほしい。

耳鼻科校医 細井先生より

・睡眠時無呼吸症候群が子どもに増えているのでいびきだけでなく、寝相が悪いのも要注意。気になる時には耳鼻科を受診してほしい。

・耳垢はだんだん自分で出てくるものなので無理にとらなくてよい。耳そうじをしたいならば、ヘラ型の耳かきは傷つくので使わない。大人も子どももベビー用の綿棒を使い根元までしか入れない。週1かいくらい行えばよい。

歯科校医 岡本先生より

・歯みがきでむし歯を予防するというより、歯みがきは歯周病予防。むし歯にならないためには、食生活が大切である。またフッ素、シーラントが効果的である。

・正しい歯ブラシの使い方を将来に向けて準備していてほしい。（ゴシゴシみがくのは×、優しい力のみがく○）

薬剤師 萩原先生より

・学校の教室の環境衛生検査、騒音、給食室の検査など特に問題はなかった。

・暖房を使っている中でも上手く換気ができていて、二酸化炭素の量が少なかった。引き続き換気に努めてほしい。

その他話題になったこと（今回眼科校医の笹元先生はご欠席でしたが、他の校医の先生方がご意見くださいました。）

ギガ端末を日常的に使うようになり 子どもたちの視力はどうなのか・・・

→ギガ端末使用の際も、フォントは12以上で見せるのが目によい（図書館に置いてある本の文字の大きさくらい）。小さすぎる文字は子どもの目にはよくない。画面を暗い所で見ないことも大切である。

→パソコンありきの社会なので、避けては通れない。その時代に応じた正しい使い方を、眼科校医と相談しながら進めた方がよい。自分で自分の目を守るという意識をもつことが大切である。