

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2022.2.1

こんげつ ほけんもくひょう
今日の保健目標: **心も元気に過ごそう**

はや しんがつき はじ かげつ す かくがくねん らいねん
早いもので新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。各学年、来年度の

しんきゅう しんがく うこた もくひょう
進級・進学にむけて動き出していますね。ひとりひとりの目標に

む がんば ほけんしつ おうえん
向かって頑張ってください。保健室から応援しています！

く かふんしょう とうらい
〈 花粉症シーズン到来！ 〉

がつ かふんしょう はじ きせつ き しょうじょう ひと びょういん
2月は花粉症が始まる季節です。気になる症状がある人は、病院

せんせい そうだん はなみず ひと がっこう い だいじょうぶ かくにん
の先生に相談してみよう。鼻水がでる人は、学校に行っても大丈夫か確認

してきてね。

この症状は
カゼ?

それとも
花粉症?

	カゼ	花粉症
はなみず 鼻水	ねば きいろ 粘りがあって黄色っぽい	とうめい 透明でサラッとしている
くしゃみ	かい すうかい 1回~数回くらい	れんぞく なんど 連続で何度も出る
ねつ 熱	びねつ 微熱(38℃くらいまで)	ほとんど 出ない
しょうじょう つよ 症状が強く なる時間帯	いちじゅう おな 1日中だいたい同じ	おき 起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



き しょうじょう
気になる症状が
ある人は相談して
くださいね

かゆくマ ヒヒリ ⚡ しもやけ にご注意

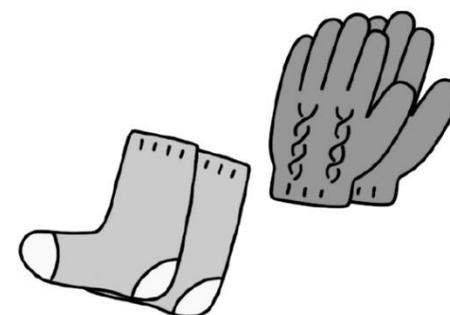


て あし ゆび さき はな さき みみ
手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶな
どが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮ふのト
ラブル「しもやけ」。きびしい寒さでなりやす
いイメージがありますが、実は冬の初めごろ・
おわりごろにも起こりやすいのです。

しもやけ対策は予防が大切。以下のようなことに気をつけてみてく
ださいね！



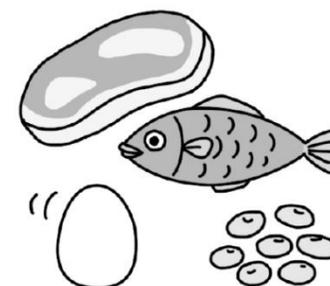
さむ なか て あし
寒い中で手や足を
ぬれたままにしない



ひ
冷えないように
くつ下や手ぶくろを使う



きついくつ・
ゆるいくつをさける



すききらいをしない
(たんぱく質をとる)

乾燥がひどくなり、手があかざれになってしまうひとが増えて
います。手洗いを頑張ってくれているんだなと感じていますが、
本当にいたそう・・・そんな人は、夜眠る前に、いつもよりた
っぷりとハンドクリームをぬり込むことで、保湿することが出
来ます。手が切れてつらい人は、ためしてみてくださいね。



保護者の皆様へ

1月になり、急に新型コロナウイルス感染症の流行が再度始まり、そのスピードの速さに驚いています。藤沢市内の感染状況を見ている、急激な増加に心配な日々かと思えます。

今の所、1月にお配りした出席停止基準から変更はありません。朝の登校前に、お子さまの体調の確認をお願いいたします。今後変更が生じる場合には速やかにご連絡させていただきます。

《アレルギー症状がある場合には医師にご相談ください》

花粉症の季節になりました。鼻水等、風邪と類似した症状が見られるお子さまも多いかと思えます。鼻水の症状がある場合でも、アレルギー性鼻炎や花粉症等、診断が出ている場合には学校に登校することが出来ます。花粉症の流行前に、かかりつけ医に受診または電話で相談していただき登校の可否についてご確認ください。また、登校する場合には、健康調査票に「アレルギー」等メモしてから登校するようにしてください。鼻水が出ているお子さまで、メモがない場合には、お電話にて確認させていただく場合があります。



新型コロナウイルス感染症 オミクロン株の特徴

主な症状としては咳・倦怠感・鼻水・喉の痛み・発熱・ふしぶしの痛み・頭痛等と風邪やインフルエンザと似た症状を呈することが多いようです。重症化率は下がったものの、まだまだ医療は逼迫しています。「手洗い」「マスク」「換気」ウイルスの株は変わっても、感染症対策は変わりません。ご家庭でも、基本的な感染症対策の継続をお願いします。

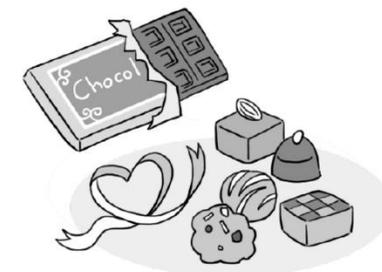
参考) 諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書(オミクロン株編)



適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようです。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…?



カカオポリフェノールの効果

- 脳を活性化する
- 肌の老化を抑制
- 血圧低下(血管を広げる)
- アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意!