

ほけん だより

2023（令和5）年2月 No11
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

2月の保健目標

○インフルエンザ
や、かぜを
よぼうしよう



続けよう 手洗い・換気

花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

<保護者の皆さまへ>

感染症や花粉症に注意しましょう！

大寒を過ぎてからも、厳しい寒さが続いています。1月の感染症は、新型コロナウイルス感染症11名・インフルエンザ（A型）8名・感染性胃腸炎2名でした。近隣の小学校・幼稚園では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによる学級閉鎖措置が続いていましたが、本校は今のところ感染の大きな広がりはありません。新型コロナウイルス感染症は、5月8日からインフルエンザと同じ5類に分類されることになり、屋内でのマスク着用も緩和される方向です。しかしまだ、ご家族の感染や濃厚接触等の報告も続いていますので、今後も、一人一人ができる「手洗い・換気」を続け、睡眠や栄養で免疫力を高めましょう！検温等、毎日の健康観察も引き続き、お願いします。空気がかなり乾燥していますので、ご自宅でもぬれタオルを干したり、加湿器を利用したりしてください。（学校薬剤師・近藤先生より）1月は、学校から病院へ行くけがが1件あり（骨折）、放課後や休日に骨折をする児童も増えています。学校でも、寒さで身体が硬くなっているせいか、体育での転倒や、痛みを訴える人が多く、来室児童が30人近い日もありました。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだ寒さが続きそうです。今年は、花粉が多い予報も出ています。毎年症状の重い人は、早めに病院受診をして予防に努めましょう！



はみがきカレンダー・生活リズムがんばり表へのご協力、ありがとうございました！

冬休みのはみがきカレンダーや、冬休み明けにおこなった2週間の「生活リズムがんばり表」へのご記入・提出へのご協力をいただき、ありがとうございました。生活リズムがんばり表は、まだ回収中ですが、はみがきカレンダーの全校の平均回収率は94%でした。（昨年は96%でした）

はみがきカレンダーからは、今年も冬休みの大きなけがはありませんでしたが、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザなどにかかった児童も多く、受診した報告が30名近くいました。

生活リズムがんばり表からは、朝食は、ほとんどの児童が食べることができ、目標を決めて生活できた報告が多くありました。課題点は、平日の習い事や、ネット利用の時間が長くなり「就寝時間が遅くなってしまおう」「朝、起こさないとなかなか起きられない」点です。休日は、習い事があることで規則正しく生活できている児童も多くいました。運動がたくさんできるようになった点も良かったですが、けがをする児童も増えています。今後も、毎日の生活リズムが整うように、ご家族で見守りをお願いいたします。

つけない

マスク
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

帽子
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

スベスベした服
ポリエステルなどがオススメ。

鬼は外!
夜ふかしをしない
バランスよく食べる
疲れをためない

生活習慣病って何？

食 事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも
当てはまった人は
要注意！

毎日の生活を見直してみよう



子どもの嘔吐 こんな時どうする？

感 染性胃腸炎など、冬に気をつけたい病気の流行が予想されています。もしお子さんが吐いてしまったら…こんなところを見てあげてください。

① 確認するべきポイント

- 熱があるか
- 便の状態、おしっこの回数
- 頭やおなかを痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか

② 注意してほしいこと

- 吐いた直後は水分を与えず、少し落ち着いてから白湯やお茶などをひと口ずつとらせる
- ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く場合は、すぐに受診を

吐いたことに驚いて怖がりたり泣いてしまうことも。「大丈夫だよ」と安心させてあげる声かけも忘れずに。





今からできる「太りにくい」生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」
肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

00 肥満チェック

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！
【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²】
例) 体重55kg、身長160cmの場合: 55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



01 生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

- | | |
|--|--|
| YES NO | YES NO |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食事は3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 寝る時間・起る時間を決め、守っている |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ物の好き嫌いはいらない | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スマホやゲームは時間を決めている |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> いつも食べている物の栄養素について知っている | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 天気の良い日は外で遊ぶことが多い |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 時々体重を測っている | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 運動やスポーツなど体を動かすのが好き |

NOが多い人は 生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣

3つの柱

食事

質・量のバランスを意識しよう

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺など
主菜 魚、肉、たまごなど
副菜 野菜、いも、海藻など

▶野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

100gの目安

トマト1個 ニンジン1/2本 ブロッコリー1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日100g】

100gの目安

バナナ1本 リンゴ1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠

睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心がけましょう。

運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

令和4年度 都民向けアレルギー講演会 (WEB配信)

子供から大人までのアレルギー教室

2月は東京都アレルギー疾患対策推進強化月間です

～ぜん息と食物アレルギー～

実は誰でも発症するかもしれないぜん息と食物アレルギー。どうして発症するの？ 予防はできるの？ 発症したらどうすれば良い？ 皆様の疑問に専門医がわかりやすくお答えします！



WEB配信期間

令和5年2月1日(水)から令和5年2月28日(火)まで

●期間中、下記サイトにて講義の動画を配信します。

- 1 東京都アレルギー情報navi.
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/effort/lecture.html>
 - 2 東京動画 東京都公式動画チャンネル
<https://tokyodouga.jp/>
- 視聴無料・申込み不要
※ご視聴に係る通信費は、ご視聴者様のご負担となります。

- | | |
|----------------------|--|
| 講演① 「子供のぜん息・食物アレルギー」 | 講師 慶應義塾大学病院 小児科・アレルギーセンター 専任講師 明石 真幸 氏 |
| 講演② 「大人のぜん息・食物アレルギー」 | 講師 慶應義塾大学病院 呼吸器内科・アレルギーセンター 助教 正木 克宜 氏 |

●内容に関するお問合せ
東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課 環境情報担当
電話：03-3363-3487 (平日午前9時から午後5時まで)