

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

令和3年3月1日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

# ほけんだより3月

暖かい日が増えてきました。令和2年度は健康で元気に過ごすことができましたか？この1年を振り返ると、よくできたことや、もう少しだったことが思い浮かぶと思います。特に、石けんによる手洗いやマスクの着用等、新型コロナウイルス感染症対策をみんなで頑張ってきましたね。これからも引き続き感染症予防に努め、1年間を締めくくりにしましょう。



## アレルギーとは？

私たちの体には病気の原因となるウイルスや細菌が体に入ったとき、それを攻撃してやっつけてくれる「免疫」という仕組みがあります。しかし、「免疫」が小麦粉などの食品や花粉などにも反応して攻撃してしまい、かゆみ等の不快な症状を起こすことがあります。これを「アレルギー」といいます。

## 花粉症ってなんだろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜について、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こすアレルギーです。かぜ症状と似ていますが、かぜは数日で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が出続けます。症状が続く場合は耳鼻科でみてもらいましょう。

## 花粉症を予防するためには？

花粉症の症状を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないように工夫することが大切です。外出時には、マスクやゴーグルで鼻や目を守り、家に入る前には、服についた花粉を落としましょう。また、手洗い・うがい。洗顔も行いましょう。



## 今年度の保健室利用状況

2月までの保健室利用状況をまとめてみました。けがで来室した人は300人、病気で来室した人は149人でした。一番多かったけがは「打撲」でした。一番多かった病気は「気持ちが悪い」でした。



## 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

1年間健康な生活ができたかチェックしてみましょう。できたところはこれからも続けていくことが大切です。もう一歩だったところはできるようにがんばっていきましょう！



早寝・早起きができた



毎日3食をきちんと食べた



元気に運動をした



手洗い・うがいをした



大きな病気がけがをしなかった



友だちとなかよく過ごした



1日3回歯をみがいた



鼻が良くないところを治した

## 保護者の皆様へ

1年間学校保健に関するご理解・ご協力ありがとうございました。

### ★今年度中に受診をお願いします★

定期健康診断後に治療勧告を受けて、まだ治療が済んでいない場合は、気持ちよく新年度を迎えられるよう、医療機関の受診をお願いいたします。また、治療が済んでいましたら、学校まで「治療のお知らせ」の提出をお願いいたします。

### ★アレルギーの対応について★

現在、アレルギー疾患により「学校生活管理指導表」をもとに給食や薬の管理等の対応しているお子さんに対して、来年度の対応を検討するための書類（給食停止申請書・学校生活管理指導表等）を配付しています。主治医の先生と相談し、必要に応じて提出をお願いいたします。また、来年度新たに対応を希望される場合は、学校へご連絡ください。

### ★6年生の保護者の皆様へ★

卒業前に保健カードを各ご家庭へ返却します。市内の中学校へ進学する場合は、進学先の中学校でも引き続き使用しますので、必要事項を記入し、入学後に進学先の中学校へ提出してください。※詳細は保健カードと一緒に配付する通知でお知らせします。  
アレルギー疾患（食物アレルギーや気管支喘息等）の対応について、小学校から中学校へ申し送ることになっておりますので、新たに対応を希望する場合は、今月中に担任へお知らせください。

