

保健だより

平成31年 2月 1日
 国立市立国立第二小学校
 校長 小林 理人
 主任養護教諭 立川香也子
 保健室NO, 11



あいさつでこころも元気に！

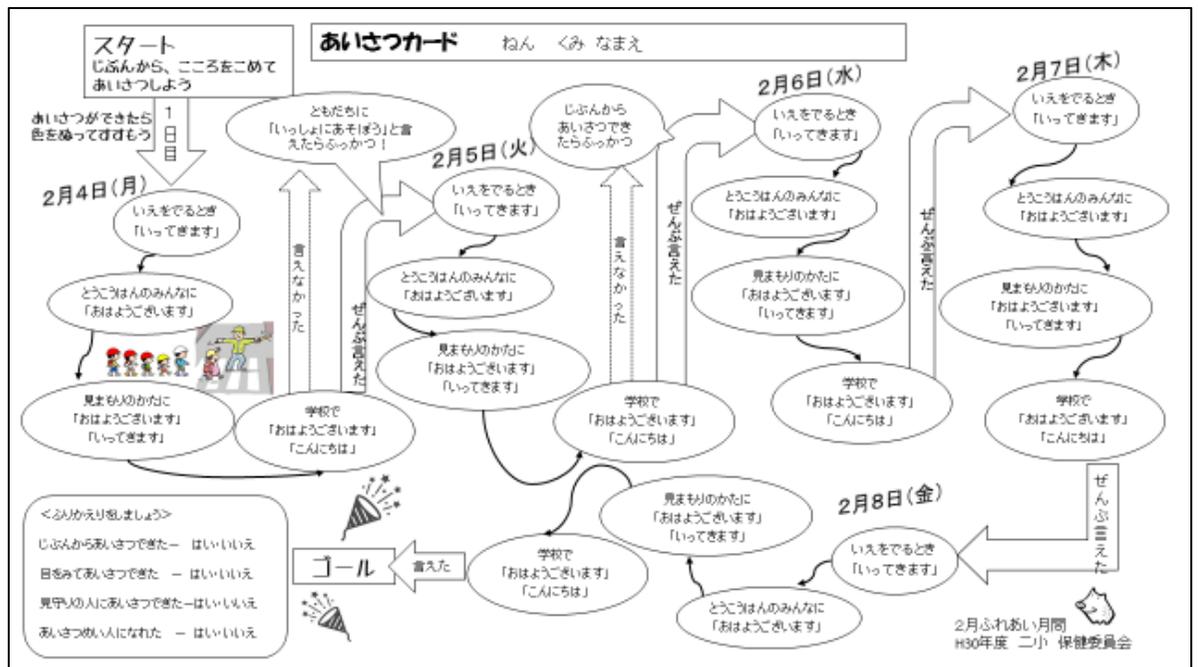
1月の生活目標で取り組んだ『あいさつ』2月は『ふれあい月間』の取り組みで、保健委員会児童が『あいさつ隊』として東西昇降口に立ちます。

「あいさつしてくれな〜い!」 「今日はあいさつしてくれた〜(^-^)」と委員会児童も一喜一憂。

校内では「こんにちは」や会釈ができる二小の子ですが、登校の様子を見ると「登校班では、あいさつしていない。」という声や、交通見守りの方々の声掛けに、下を向いたままの児童もまだいるようです。

寒い日も暑い日も、見守りに立ってくださる方々に、感謝の気持ちを込めて、あいさつができるといいですね。

「あいさつカード」は、どのような場面であいさつをするかが書いてあります。



ご家庭でも声かけをお願いします。

インフルエンザ

毎週学校に送られてくる「多摩立川保健所の感染症発生動向調査情報」によると、インフルエンザの発生数は、1月の第1週：153名、第2週：621名、第3週は一気に増えて1236名、第4週は1552名とのことでした。乾燥注意報が続き、インフルエンザで市内の公立学校も学級閉鎖が続いています。

現在二小では、インフルエンザの欠席は全校で7～9名ほどです。早退者も少ないです。教室の換気・うがい・手洗い・マスクの着用など、教室内で感染が広まらないように注意しています。

朝、家でも健康観察をして、無理のない登校をお願いします。



今年の花粉飛散は早く始まり、量も多い！？

花粉症とかぜの違い

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽい粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	で出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	とく特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	皮膚	とく特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。	熱	たか高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	おお多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることもある。	のど	おお多くの場合、痛くなる。

© 少年写真新聞社 2019

「先生、今日花粉とんでるね！」子供たちも敏感に感じているようです。花粉症でのどや鼻の粘膜が荒れると、カゼもひきやすくなります。朝起きると、のどがイガイガ・カサカサということがありますね。寝る時は加湿器を使用して、のどを守りましょう。花粉が飛び始めるとイライラそわそわする人もいます。夜眠れないほどひどいときは、お医者さんに相談しましょう。