



令和6年2月1日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょうがっこう
共成小学校

じどう
児童のみなさんへ

2月4日は立春です。まだ肌寒い季節ですが、暦の上では春がやってきたことになります。

これから少しずつ暖かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが花粉です。花粉症の人は、対策をしていきましょう。花粉症

の対策には、外に出るときはマスクやメガネをつける、外から帰ったらうがいをする・顔を洗う・花粉が付きにくい服装（ツルツルした素材の上着を着る・帽子をかぶる）にするなどがあります。また花粉症の人でも、外から屋内に入る前には服についた花粉を手で払い落してから入るようにしてください。花粉症を「付けない」「持ち込まない」工夫をしていきましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必ず必要ですが、こころにも大切です。



見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!

気が弱い? → 相手を大切に!

騒がしい? → 元気がいい!

怒りっぽい? → 情熱的!

せっかち? → 積極的!

冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

しもやけに気をつけてください

「しもやけ」は冬のときに、手が赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。手がぬれたらハンカチでふく、お風呂に入って体全体を温める、ハンドクリームなどを使って保湿するなどを、しもやけを予防しましょう。



保 護 者 の 皆 様 へ

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないよう、ハンドソープを使った手洗い、睡眠・栄養をしっかりとる、人の多い場所をさける、などの予防を行ってください。

それでも、もし感染症にかかり、辛いときはどのように対処したらよいのでしょうか。

感染症で辛いとき、体が楽になるのは…？



●急にゾクゾク寒気がしてきたら・・・

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いことです。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ！」と命令を出します。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲むなどをして、ゆっくり休むようにしてください。



●嘔吐した時の水分補給は・・・

嘔吐しているときは、胃腸の働きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計悪化してしまいます。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約15分おきに少しずつ飲むのを続け、1時間くらい様子を見ながら、量を増やしていきます。水分は、経口補水液がおすすめです。



●熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい？

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いて辛いときです。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。そんな時は、解熱剤を使うことで体が少し楽になります。解熱剤で熱が下がったとしても、まだまだ体の免疫力を助けなくてはいけないので、ゆっくり休養しましょう。



●咳が出て辛いときは・・・

咳は我慢するより、(胸が大きく動かないようにして)小さく細かく出すようにしましょう。そうすることで、体力の消耗を少なくできます。また、喉が乾燥すると咳が出やすくなるので、部屋の湿度を60～80%に保ち、温かい飲み物を飲んでのどを潤しましょう。ハチミツやキンカンなど、喉にいいものを摂るのもおすすめです。



しもやけにご用心！

お子さんの手がしもやけになっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す場合は、下記を参考に予防をしてください。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

