

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和7年2月7日発行



2月の節分(今年は2/2)は、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて追い払う行事です。【カゼ鬼】退治には、こまめな『手洗い・うがい』『マスク着用』です。いろいろな病気(感染症)がありますが、病気予防の基本は手洗いです。しっかりウイルスを追い払いましょう! また、今年は早くから花粉が飛び始めていますので、花粉症の人は、花粉がつきにくいツルツルした素材の上着を準備するとよいですね。

こころの健康を考えよう

言葉の力 こんなとき何と言う?

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか? ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。





保健委員会で

【心の健康くじ】を作りました♥

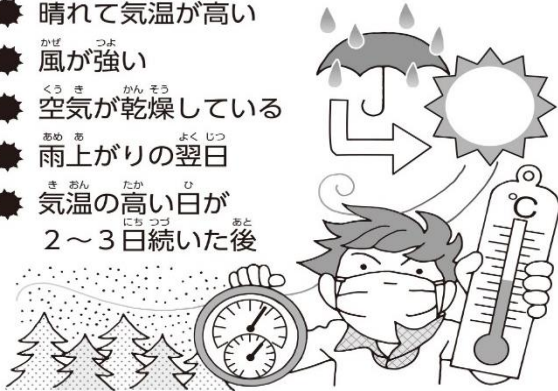
心が健康になる あたためい言葉って どんな言葉かな？
 委員会のみんで心があたたかくなる言葉を考えて「くじ」
 を作りました。昇降口にありますので、くじを引いて一日心
 が元気に過ごせると良いですね♡

#花粉症注意報

#この時間帯に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☀️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☀️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が
2～3日続いた後



朝に飛び始めた花粉が
 都市部に届くお昼前後
 と、上空に舞い上った
 花粉が地上に落下し
 てくる日没後が特に多
 くなります。



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、
 カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあては
 まるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、
徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いて
いる

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう

こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。
 内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜
 のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、
 炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

