

ほけんたより2月

令和6年1月26日
多西小学校 保健室

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、無病息災を願います。でも、豆をまくだけではカゼや感染症のウイルスを追い払うことはできません。感染症対策を心がけて、2月も健康に過ごしましょう。

この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

きになる症状がある人は相談してくださいね

- ・晴れの日
- ・風が強い日
- ・気温が高い日
- ・雨が降った翌日
- ・乾燥している日

このような日は、特に花粉が多いため注意しましょう

そろそろ花粉症の季節がやってきます。マスクや帽子・メガネ等で花粉が体内に入ることを防ぐと共に、症状がひどい場合には受診もご検討ください。

【次年度 食物アレルギーに関する調査のお願い】

来年度の「食物アレルギーに関する調査」を配布します。2月2日(金)までに担任へ提出してください。この調査は、学校における食物アレルギー対策の一環として、保護者、学校、給食センターとが連携して児童の食物アレルギー事故の防止を図るために行うものです。学校での食物を扱う活動や給食の献立食材の周知に活用させていただきます。

「学校でのアレルギー対応を希望する」と回答された方全員に、「学校生活管理指導表」をお渡しします。医師に記入してもらい、3月中に養護教諭へ提出してください。生活管理指導票を提出された家庭に、詳細献立をお渡しします。

また、食物アレルギーは成長するにつれて、耐性化（食べられるようになる）することが多いです。1～2年以内に症状が出ていない場合には、耐性化している可能性もあるので、IgE抗体を調べる血液検査だけでなく、「食物負荷試験」ができる病院を受診するなど、主治医と相談してみてください。



今年度最後の身体測定が終わりました。4か月の間にも、子供たちはぐんぐん成長しています。発育の記録を通して、お子さんの体の成長も確認してあげてください。身長・体重だけでなく、肥満度も記載されています。成長とともに体重も増えるのは当然ですが、思春期の肥満は7割以上が成人肥満に移行すると考えられています。また、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を合併する可能性が高くなるため、子供の頃からの肥満予防が大切です。肥満傾向にあるお子さんは、食事・運動・生活リズムを整える、医療機関を受診するなど、早めの対策をおすすめします。お子さんのことでお困りのことがあれば、お気軽に保健室までご相談ください。