

2月のほけんだより

令和5年1月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあるようで注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。

暖かくして春が来るのを待ちましょう。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



2月7日に4年生の希望者にフッ化物塗布を行います。

事前に希望調査の用紙を配布しますので
全員提出してください。



しもやけて知ってる…？

しもやけは冬の寒さなどによって血液の流れが悪くなるのが原因で起こり、赤く腫れたりかゆくなったりします。

また1日の気温差が10℃以上になると起こりやすく、この時期、冬の終わりから春先にかけて寒暖差の大きい季節にも多く見られます。

★しもやけ対策★



みみ 耳あてや手袋をつける



締め付けない靴や靴下を履く



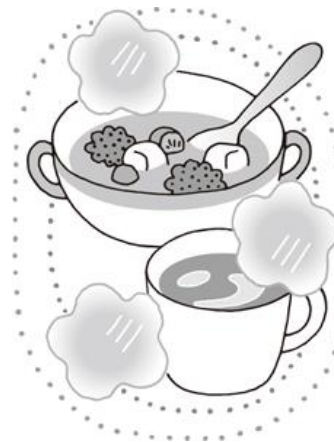
手を洗った後はしっかり拭く



ぬれた靴下や手袋は取り換える



ゆっくり湯船に浸かる



あたたかい食べ物・飲み物をとる

1月の保健室

冬休みが終わり、元気に登校してくる姿を見ることができた3学期のスタートでした。発育測定では9月に比べて5cm近く伸びた子もいて、担任の先生とびっくりし笑顔になることができました。(山本先生は年々身長が縮んでいます…泣)

インフルエンザや胃腸炎でお休みする子もいましたが、学校全体で流行するということはありませんでした。引き続き、手洗いうがい・手指の消毒・マスクの着用・換気の声掛けを行っていきます。