

# ほけんだより 2月

2025. 2月  
橋本小学校  
NO. 13

寒い冬が終わりに近づくこの時期は、花粉症に備え始める時期でもあります。みなさんも、天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。たくさん花粉が飛ぶ予報の日は特に気をつけて、ツルツルした素材の洋服を身につけたり、マスクやメガネで鼻や目をガードしたり、また必要な人は病院でお薬を処方してもらうなどして、花粉症に備えましょう。

また、同じように黄砂やPM2.5と呼ばれるものも、花粉と同じように飛散してアレルギー症状を起こすことがあります。みなさんも、自分の体質に合わせて、症状を和らげる対策をし、この時期もできるだけ元気にすごせるよう気をつけて生活しましょう。



- 花粉症対策
- 3つのポイント
- 1 体や衣服につけない
  - 2 家の中に持ち込まない
  - 3 体の中に入れない

## 花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上にかかるのが、花粉症です。鼻水やくしゃみ、鼻づまり、めがかゆくなるなどの症状があります。また、微熱や喉の痛み、肌のかゆみがある人もいます。

## 旬のみかんを食べて健康に過ごそう!

みかんはビタミンCなど、健康によい成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつけます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。

## 友だちを大切に



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしたいよう。

友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

### ならべかえチャレンジ

① やあはき ② んさあはご

いちにちの元気に過ごすコツは、毎朝①をして②の時間をつくること。できていない人は明日からチャレンジしてみよう。



## ☆6年生歯科保健指導☆

今年も、学校歯科医の小嶋一史先生が、6年生を対象に歯科保健指導をしてくださいました。口の健康が全身の病気に関わることを学び、今から始める歯周病予防について分かりやすく楽しく学びました。また、手鏡を使って、健康な歯肉に見える「スティッピング」と言われるものが見えるか観察したり、歯ブラシを使って実際に虫歯になりやすいところに注意して、丁寧に1本1本歯磨きしました。

最後に、小嶋先生から、虫歯にならないためのポイントを教えていただいたのでご紹介します。

みなさんもぜひ参考にしてくださいね。



ポイント① ていねいな気持ちの良い歯みがき

ポイント② おやつは時間を決めて食べる(長い時間食べ続けない)

ポイント③ 寝る前に食べない

ポイント④ フッ化物洗口(フッ素を使っての予防)をきちんとする



## <学校保健委員会>

学校保健委員会が1月30日に開催されました。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と、保体部の皆様、関係職員とが集まり、子どもたちの健康課題について話し合いました。新体力テストや元気もりもりカード、また定期健康診断などの各結果や、学校でのストレッチなどの取り組み、ケガや事故など、これから必要な対応について検討しました。また、今年度は防災の観点からも意見交換をしました。委員会での話をまとめましたので、また日頃の健康管理にお役立てください。

### ①新体力テストの結果の課題について

長座体前屈の結果があまりよくなかったが、ストレッチを続けていくことで少しずつ結果が伸びていくことが期待できる。橋ランなどで足腰をきたえていることが、立ち幅跳びの結果につながっているのではないかと。

### ②感染症の予防について

まず手洗いうがいをする。口が乾くと細菌が定着しやすくなってしまいますので、こまめな水分補給をして口の中を保湿するのも良い。うがいも効果があるので、まずうがいをする習慣をつける。また、鼻呼吸が良いので、口のストレッチなどをして鼻呼吸になるようにする。また、免疫力を上げる工夫も大切なので、免疫力を下げる大きな要因となるストレスの緩和を学級の中でも考えていく必要がある。

### ③防災学習について

避難所での生活について、口腔環境が悪くなることでの肺炎などが問題になっているので、持ち物に歯ブラシや口腔洗浄剤などを入れておくことも大切だが、プライベート空間を確保し、歯みがきができる場所を作ることも大切。また、絵本やトランプ、ボールなど楽しめるもの、いつも一緒にいるぬいぐるみなどを入れておくのも心のケアにつながるため避難グッズに入れておくのも良いと思う。

