



令和6年2月号
葉鹿小学校
保健室



お子さんの健康管理や感染対策にご協力をいただきありがとうございます。
本校では、感染経路不明のコロナ陽性の報告もあります。どこで感染するか分かりません。感染対策の継続と疲れをためないように早寝を心がけ、朝食をしっかり摂ってから登校させてください。2月からはスギ花粉の飛散が始まります。鼻水やのどの痛み、咳やだるさなど感染症と似た症状が生じます。気になる症状がありましたら、医療機関を受診し、早めの対策をお願いいたします。

シーズン到来・・・花粉症対策

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないよう皆で気をつけましょう。



あなたの手洗いは、汚れを落としてしていますか？

保健委員会で手洗いチェッカーを使って、いつもの手洗いでどれだけ汚れが落ちているか確認をしました。汚れに見立てたローションを付けてから、いつもの手洗いをしました。その後、ブラックライトを照らして汚れの確認をしました。（白く光っている場所が洗い残しです。）

保健委員の感想です！

- 自分では、よく洗っているつもりでも、爪の周りや指先が汚れていることがわかりました。これからは、汚れていたところを特によく洗いたいです。
- 洗い残しがいっぱいあった。手洗いの大切さが分かりました。
- 思ったより汚れが残っていて、びっくりしました。クラスの皆に知らせたいです。



ブラックライトに手をかざして汚れを確認しているところです。

ここにいるのは……

ドアノブ

つり革

手すり

便座

トイレの水洗レバー

蛇口

タッチパネル



たくさんの方が
さわるものだよ

さわった後は
せっけんせっけんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう



保健委員会で石けんの補充を
していますが、あまり減って
いない石けんボトルもありま
す。
水が冷たいけれど、給食前や
トイレの後、掃除や外遊びの
後は、しっかり手洗いをしま
しょう。



登校後や教室に入る時は、アルコール消毒をしましょう。知らず知らずたくさんの物を触っていますよ。

心や体の健康につながる「笑い」

笑いは、ストレスを減らし、病気の予防につながる物質（NK細胞）の働きを活発にしてくれます。
※NK細胞とは、私たちの体内に入った細菌やウイルスなどをこわげきする「めんえき」細胞の一つ
です。NK細胞が活発になると、感染症やがん等の病気を防ぐ力も増します。

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。



≡

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっ
と笑顔になります♪



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ろ

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。



なんとなく元気がないときは、無理しないでゆっくり休養しましょう。自分の好きな音楽を聴いたり、
ゆっくり入浴したり、自分の好きな事をしてみてください。あなたがお話ができる大人に相談してみま
しょう。きっと気持ちが楽になりますよ。

学校管理下(学校の活動中・登下校・校外学習等)のケガは

すぐにご報告をお願いします。

学校でケガをして、その時は痛みはなく保健室で手当をしていなかったけれど、家に帰ってから痛みが出てきて医療機関を受診した事はありませんか？医療機関を受診した場合は、すぐに担任までお知らせください。日本スポーツ振興センターの災害給付の手続きの書類をお渡しいたします。学校で手当していないケガは、保健室での記録がなく、いつ・どこで・どんなケガなのか分かりませんので、詳しくお知らせください。申請には、期限があります。失効する前に早めの手続きをお願いします。ご不明な点がありましたら、学校までご連絡をお願いします。



脳脊髄液減少症

について・・・

「脳脊髄液減少症」は、スポーツ外傷や転倒、交通事故など身体への強い衝撃などにより、脳脊髄をおおっている膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだし減少することによって、様々な症状が起こります。原因不明で起こる場合もあります。

症状・・・起立性頭痛・首の痛みが取れない・めまいやだるさ、吐き気が続く耳鳴りが取れない・夜、眠れない など

気をつけること

・スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返ってみてください。

☆思い当たる症状がある場合には、医療機関を受診してください。

☆朝起きられないことが多く、家族からなまけていると勘違いされてしまう場合もあるそうです。

