

ほけんだより 2月



令和6年2月15日
京都市立松原中学校
保健室
(お家の方にも見せましょう)



2月号の発行が遅くなりました。みんな元気に過ごしていますか？

インフルエンザが猛威をふるい、1、2年生は学級閉鎖や学年閉鎖となりましたね。回復授業で7限まで授業があり、部活の時間が短くなったのでストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか？

また、3年生は受験（受検）真っ只中。体調をしっかり整えて入試を頑張ってくださいね！！

天気の良い日は、昼休みにグラウンドに出て遊んでみてはどうでしょうか？太陽の光を浴び、外の空気を吸うだけでもOKですよ！！

つらい季節になりました・・・「花粉症」

保健室でも「あぁ～今日は（花粉）ヤバイ」という言葉が聞こえてきています。

毎年、花粉症で困っている人はできるだけ早く耳鼻咽喉科へ行って治療をスタートしましょう。(もうしてるかな?)

この症状はカゼ？ それとも花粉症？	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

気になる症状がある人は相談してくださいね

その他の症状⇒咳、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌荒れ、頭痛もあります。

対応の基本は「入れない!」「つけない!」「落とす!」

- ① 「入れない!」 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口などです。
花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。
- ② 「つけない!」 花粉がつきにくいツルツル素材の服を選びましょう。
おすすめは綿素材や化学繊維です。
また、静電気防止スプレーを使うと花粉がつきにくくなるそうです。
- ③ 「落とす!!」 服についた花粉は玄関先で静かに落とし、
髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



お家の方へ(保健室での花粉症の対応について)

2月頃から花粉症がひどいお子さんが多くなり、鼻水や目の痒み等で来室されます。

「目薬をください」と来室するお子さんも多くなります。が、保健室には薬品を置くことはできないため目薬はありません。保冷剤などで冷やしたりして対応します。

症状がひどい場合は病院を受診され、お子さんに合った薬の処方や対処の仕方の指導を受けていただくようお願いします。

☆こんな姿を見ました☆

1月23日（火）

- 7限授業が終わり、下校する2年生女子数名の話し声が保健室に聞こえてきました。
「うわぁ～！雪降ってる！明日は雪合戦やぁ～！」と、とても嬉しそうです。
窓の外を見ると雪がチラチラ。
私もみんなぐらいの時は雪が降るのが楽しみやったけど、年齢を重ねるごとに嫌ですねえ。
明日、雪合戦はできるかな？

2月9日（金）

- 完全下校の少し前、1年の〇〇さんと話をしていました。話題は定期テストが近づいてきたのでテストのことやお家の人との会話のこと。
別れ際、「清水先生も体に気をつけて3連休を過ごしてくださいね！」と温かい言葉をかけてくれました。
（私の）子どもが熱を出して学校を休み、看病などでドタバタしていたので、〇〇さんの言葉がほんまに心に沁みました。ありがとう♪

2月14日（水）

- 体育の授業で持久走を走ってしんどくなった3年〇〇くんが保健室にやってきました。
話を聞いていると、体育の先生と一緒に走っていて最後に抜かしてゴールし、タイムが30秒も速くなったそうです。
体はとてもしんどそうなのに、その話をしてくれた時の目はすごく嬉しそうでした。
休憩していると、体育の授業が終わったたくさんの男子達が〇〇くんを心配してのぞきに
来てくれて、一緒に教室へ戻って行きました。
〇〇くんはきっといろんな子に優しく接しているんやろうね☆