



2月の保健目標：感染症を予防しよう


2月ももう半ば、どのように過ごしていますか。コロナ禍ほとんど外出することがなくなりました。おうち時間には読書の時間も増えました。そんな中、このような言葉を見つけました。

人を愛する者をいつも人は愛し
人を敬う者をいつも人は敬う
孟子（中国の儒学者）

あなたは今、誰かを愛していますか。あなたには敬う人がいますか。愛する人敬う人がいることはとても幸せなことですね。

学校は、さまざまな職種の人がいて成り立っています。コロナ禍、本校でも感染症対策としていろいろな対策がされています。みんなが毎日している健康観察、手洗い、マスクの装着、アルコールによる手指消毒などもそうですね。一方、環境面からみると、立位体温計、教室の二酸化炭素濃度測定器、職員室の亚克力板など、予算を工面しながら、みんなとその大切な人を想って感染症対策にご尽力してくださる方がおられます。

少し難しいことを書きましたが、みんなのことが大切でみんなのことを愛されているということではないかなと思います。京都市長さんからのメッセージにも、「京都市民の皆さまには、ご自身はもとより、家族や大切な人を守るため、市民一人ひとりが無症状でも感染している可能性を認識し、他の人に感染させない慎重な行動を取っていただくよう強くお願いします。」とあります。（令和2年4月より）現在も感染症対策は必要です。ご協力お願いします。



手洗い
換気
で元気に過ごそう

なぜカゼはひくのか？

ひく

病気になることを「病気になる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ

…リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ

…メロン、スイカなど

ヨモギ

…セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

1月の保健室

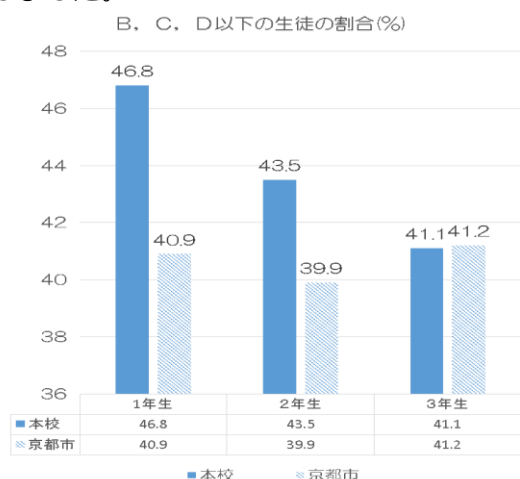
学級閉鎖もあり、保健室への来室は少なく頭痛やしんどいと訴え早退する生徒がいました。

裏もあります→

毎年、学校では**学校保健委員会**といって、学校医さん、学校の職員、PTAの代表者の方と大原野中学校の生徒が、安心して安全に学校生活が送られるよう保健面での会議が行われます。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため書面での開催になりました。その中の一部を保健だよりに掲載します。

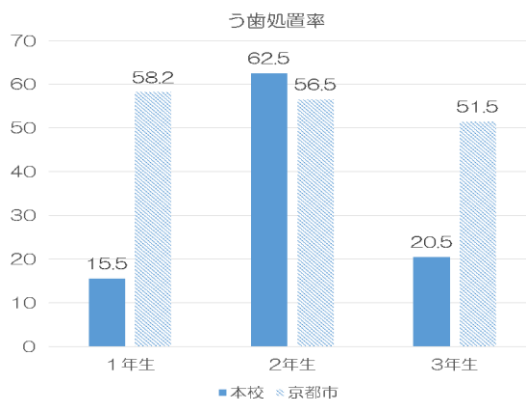
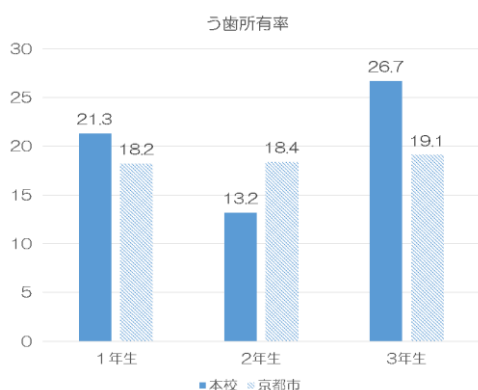
定期健康診断の結果と受診率

定期健康診断の結果を京都市（令和2年度京都市児童・生徒健康診断集計表より）と比較しました。



黒板の文字やテレビに映し出される映像が見にくくないですか。視力と学力は関係があるといわれています。症状がある人や視力検査の結果で気になる人は、**早めに専門医療機関を受診し、医師からの適切な指示を受けられること**をお勧めします。

う歯とは、虫歯のことです。コロナ禍、医療機関を受診することにためらうことも正直あるかもしれませんね。まだ受診できていない人は、虫歯は放置しておいて治るものではないので、症状がひどくならないことを祈るばかりです。そして正しい歯磨きをして**虫歯を予防**しましょう。



外科系来室理由		内科系来室理由	
1位	打撲	1位	頭痛
2位	切り傷	2位	腹痛
3位	擦り傷	2位	しんどい

*保健室来室時、みんなが記入している来室カードを集計しています。けがも不調もカードに記入することでその原因を**振り返**ることができたのではないのでしょうか。