☆ 保健だより ☆

令和5年12月6日　第10号
南城市立大里北小学校

１２月に入って少しずつ肌寒くなり、冬の訪れを感じますね。あっという間に、２学期もあと２週間で終業となります。２学期も、いろんな場面で成長することができた子ども達。２学期を振り返り、自分の中で「できるようになったな、成長したな」と思うことをじっくり見つめてみましょう♪

保健室に来る子からこんな様子が見えてきました！

学校内で感染症の報告はありませんが、11月下旬頃から、「頭が痛い、気分が悪い、だるい」など体調を崩して保健室に来る子が増えています。体調を崩している子に詳しく話を聞いてみると、共通していることが見えてきました。

① 登校してから水分を取っていない…

理由「のどが渇いていないから」「水筒を忘れたから」「寒いから飲み忘れていた」

② 鼻症状（鼻水、鼻づまり）が続いた後、症状がひどくなるケースが…

理由鼻炎、アレルギー性鼻炎はよくあることだから大丈夫だと思っていたけど・・・
「のどが痛い。」「耳が痛い。」「頭が痛い。」「ボーっとする」

季節の変わり目から体調を崩しはじめ、症状が長引いている子もいます。よくあることでも、授業に集中できないと訴える子もいます。長引いている時、症状がひどくなっている時は早めに医師に相談しましょう。

ズルズル鼻水が気になるときは！　～鼻水の症状でこんなことがわかります～

透明でサラサラ

カゼのひき始めかもしれません。
くしゃみや目のかゆみがあれば
アレルギー性鼻炎の可能性も

粘り気がある薄い色（透明～黄）

カゼが治りかけているときです。
頭痛や吐き気などは他の病気の
疑いもあるので受診を

色が濃く粘り気がある

副鼻腔炎の症状かもしれません。
長引く場合は耳鼻科に相談しましょう

まずはしっかり体を休めることが大切。
他にもおうちでできるケアは…

部屋を加湿する

鼻の通りをよくして、呼吸が楽になります

こまめに鼻をかませる

ゆっくり片方ずつかませましょう。
ガーゼなどで優しくふきとるのもオススメ

症状がひどい時は、早めに受診を！

子どもの冬の服装　おすすめはこれ

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

カゼを引いてしまった時はどうしたらいいの？

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、
うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえましょう

◆必ずマスクをしましょう

◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

″性（心と体）教育″の取り組みやります！

★期間：１２月４日～１２月１５日まで

★テーマ「わたしの心と体はわたしだけのもの」

今年度も、「心と体の境界線を理解し、自分と相手の心と体を大切にしながら行動しようとする心を育てる」をねらいに、全学級を対象に、学級担任と一緒に性教育に取り組みます。

学校での学習後、お子さんから心や体について質問があるかもしれませんが、その時は、保護者の方も一緒に〝大切な心と体″について話し合っていただけたらと思っています。

「体や心の話」と言われても戸惑ってしまう…という保護者の方もいらっしゃると思います。
今年度も図書司書とタイアップし、図書館に「からだ」や「いのち」についてのコーナーを設けています。本を通して、お子さんと話し合ってみることもオススメです♪

思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える

宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？