

ほけんだより

高松市立花園小学校
令和元年2月号

新聞やニュースなどで、新型コロナウイルスの報道を見ない日はないため、心配な方も多いかもしれません。詳しい情報は、内閣官房のHPに紹介されています。現在のところ、飛沫感染と接触感染が感染経路とされています。

現在本校では、インフルエンザのB型にかかる人が多いです。A型もまだまだ流行中で、注意が必要です。今年も、H29年度のようにB型が早いうちから流行しています。熱があまり出なくてもインフルエンザと診断されることがあるようです。

「いつもと違う」と感じたら、登校せず、様子を見るようにしましょう。また、インフルエンザはまれに重篤化したり、おかしい行動を取ったりすることがあるそうです。休養中は、目を離さないようにしてください。

インフルエンザは、出席停止扱いになる病気です。出席停止期間をお守りください。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

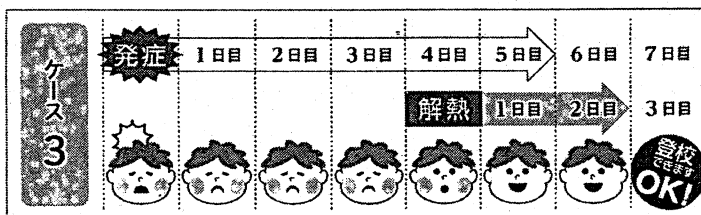
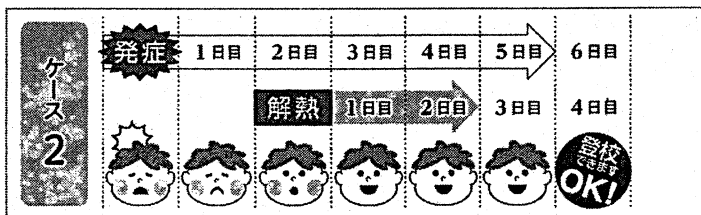
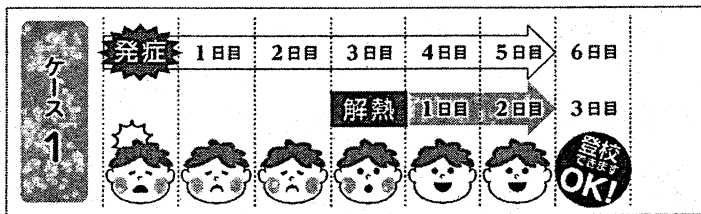
解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



大切に？ あなたの目

健康向上委員会だより
「教えてもらう前と後」で紹介された、スマホ老眼についてのセミナー。

① スマホ老眼とは

最近、年をとった人ではなく、若い人にも老眼のような症状がある人が増えてきたようです。原因は、スマートフォンを長い時間使用することによるスマホ老眼ということが分かりました。

② スマホ老眼になりやすい人

スマホを30cmくらいの近い位置で使っている人や長い間見ている人

③ スマホ老眼チェック

- 自分がスマホ老眼になっているかチェックすることが出来ます。
- ① 千円札を両手で持つ(聖口英世さんが前に入るように)
 - ② 真ん中の穴にある「国立印刷局製造」という文字がはみり見える位置で千円札を固定して持つ
 - ③ 手はその位置のまま、遠くの文字を5秒見る(時計やカレンダーなど、2〜3mはなれたもの)
 - ④ その後、また②の「国立印刷局製造」の文字を見たとき、瞬時にピントが合うか確認
 - ⑤ ピントが合えば正常。時間がかかたらスマホ老眼の疑いがあります。

④ 改善方法

- スマホ老眼を治す方法がいくつか紹介されましたそのうちの1つを紹介いたします。
- ① レシートを用意し裏はて光にかざす
 - ② 文字がギリギリ見える位置で読む
- これを1日3回毎日続けるという事です。ぜひスマホ老眼がどうか、おうちの人と一緒にチェックしてみてください。

5年

☆今年はまだ、飛んできます☆

花粉症はどっちの仲間?

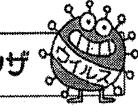


グループ① アトピー・ぜんそく

グループ①は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ②は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

グループ② カゼ・インフルエンザ

本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。



ということで正解はグループ①

花粉がよく飛ぶのはマンを日



今年は例年より早く、スギ花粉が飛び始めたそうです。飛散量は少ないですが、花粉症の人にはしんどい時期がやってきました。

私事ですが、花粉症です。少しでも楽になるためにこの時期は、レンコンを積極的に摂っています。症状が軽くなるそうです。牛乳と合わせたレンコンのポタージュスープなどいかがですか？

花粉にたくさん色がついた人は、つけない生活にチャレンジしよう

花粉をつけない1日にしよう

できなかったことは、花粉に色をもう

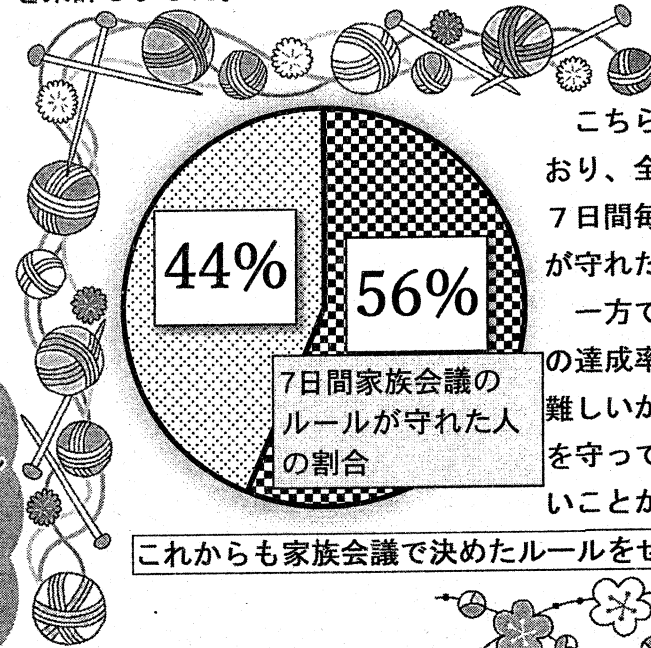
| | | | | |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <p>花粉が多い日は</p> <p>できるだけ外に出ない</p> | <p>外に出るときは</p> <p>花粉が落ちやすいツルツルした上着で</p> | <p>外に出るときは</p> <p>めがね・マスク・ぼうしをつける</p> | <p>家に入る前に</p> <p>花粉をよくはらう</p> | <p>家に帰ったら</p> <p>うがい・手洗い・顔や目を洗う</p> |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|

☆歩こうDAY (デー)、実施できましたか☆

毎日、門の中まで車で登校ではなく、歩いて登校している花園小の人がいるところまでや、この曜日は歩いて登校などそれぞれのご家庭で意識してできましたか？寒い気候の中ですが、ゆっくりと景色を見ながら歩くと新しい気づきもあるかもしれません。ぜひ続けてください。

☆さわやかカードの結果より☆

1月9日からの生活リズムチェックへのご協力をありがとうございました。今月は、「家族会議で決めたテレビ・ゲーム・スマホのルールを守れた」の項目を集計しました。



こちらの円グラフで表すとおり、全体の56%の家庭で7日間毎日家族会議のルールが守れたという結果でした。一方で、守れた日(○の日)の達成率は82.8%で、毎日難しいが、家族会議のルールを守って過ごした人が多いことが分かりました。

これからも家族会議で決めたルールをぜひ続けてください。

☆心もかぜをひくことがあります☆

心と体はとてななかよし

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。



- 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う

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日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。

