



令和5年2月
大野幼稚園・小学校
第10号

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。また、気温が下がると、雪が降ったり、道路が凍ったりします。寒くてポケットに手を入れたくなるのですが、すべて転んだときに危険です！手袋などで防寒対策をしっかりと、安全に登校しましょう。



冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつせず、下着の上から貼る。



誰にでも アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

また、食物アレルギーは食べただけで症状がでるわけではなく、「特定の食べ物」+「運動」の2つの条件がそろった時に症状が現れることがあります。これを「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といいます。これは、小さい子どもだけでなく、大人でも起こることがあります。

それまで大丈夫だった食べ物でも起こることがあります！もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たらすぐに知らせ、速やかに病院を受診するようにしましょう。



ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあつたりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



なやみやしんぼい、はなしてみませんか？



優しい言葉で心もボカボカに



保健室からのお知らせ

いつも保健教育にご協力いただき誠にありがとうございます。先日実施しました発育測定の結果を「健康の記録」に記入して配付しました。3学期は「健康の記録」を回収しませんのでお家で保管してください。

この冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されていましたが、最近は胃腸炎も増えているようです。引き続き感染症予防をよろしくお願いいたします。今年度も残りわずかですが、子どもたちが元気に過ごせるようサポートしてまいりますのでよろしくお願いいたします。