

のびのび 2月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★

H25.2.8発行

保健目標 ☆ 心の健康を考えよう！



歯の目標 ☆ 歯ぐきの病気を防ごう！

今やろう！！

心と体によいことを！！

早寝・早起き・朝ご飯

2月4日は「立春」でした。立春とは初めて春の気配が訪れる日だと言われています。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。みなさんもこの寒さに負けないように健康に気を付けて過ごしましょう。

最近ではインフルエンザも流行り出し、新聞にも学級閉鎖や学年閉鎖の情報が掲載されていますが、古江小学校では、まだ、インフルエンザにかかった人はいません。

これからも、インフルエンザにかからないように、日頃からこまめな手洗い・うがいと咳エチケットを心がけましょう。

《 早めの対策をしよう！花粉症 》



そろそろスギ花粉が飛び始める季節です。花粉症は誰でも発症する可能性があります。花粉症ではない人は花粉症のことを正しく知って予防に努めましょう。また、花粉症の人は症状を悪化させないように注意しましょう。

花粉症ってどんな病気？

花粉症はアレルギーの一種です。植物の花粉が直接目や鼻に入ることによって症状が出るので、花粉が飛び始める時期に流行しますが、人から人へ感染する病気ではありません。

花粉症になってしまったら？

完全に治すことは難しい花粉症ですが、花粉を目や鼻に入れないようにして症状を抑えることができます。

- ・ マスクやメガネをして目、鼻を守ろう。
- ・ 家に入る前に、上着、帽子についた花粉やゴミをよく払って落とそう。
- ・ 長い髪はまとめて、つばの広い帽子をかぶろう。



1月8日(火)～ 1月31日(木)まで			
ほけんしつ りようじょうきょう の保健室利用状況			
病気で欠席した人 (出席停止は除く)	けが (すり傷・打撲など)	病氣 (頭痛・腰痛など)	早退(病気の悪化・通院など)
5人	7人	4人	0人

花粉症が発症するまでの過程

スギやヒノキなどの花粉が風に
乗って運ばれます。

人の目や鼻から進入する。

体の中で「免疫」と呼ばれる体に入ってきた異物をやっつける機能が働きます。そして、花粉から体をまもるための「抗体」という物質をつくりまします。免疫は花粉を覚えて、また同じ花粉が入ってくれば同じ抗体を作ります。

花粉が何回も入ってきたり、大量に入ってくる。

体の細胞に抗体がくっついて、
たまっていきます。→ 発症

抗体が体の中にたまると、細胞が血管や神経を刺激する物質を出して、花粉症の症状があらわれます。

- ＜目の症状＞
- 目の充血
 - 涙が出る
 - 目のかゆみ



- ＜鼻の症状＞
- 鼻水
 - 鼻づまり
 - くしゃみ



【風邪と花粉症の違い】

風邪の鼻水はネバネバしているのに対して、花粉症の鼻水は水っぽいです。そのため、鼻水がのどに流れて、たんや咳が出ます。また、目がかゆくなることも花粉症ならではの症状です。

がっこうきゅうしょくしゅうかん
1月21日～1月25日は**学校給食週間**でした！

毎月19日は「かのや食育の日」です。
お家の人と一緒に、家庭での食事のバランスやマナーについて考えましょう。



今から60年以上前の昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで食料が不足しており、みんなおなかをすかせていました。当時はやせて栄養失調の子も多く、小学校6年生が今の小学校4年生くらいの体の大きさでした。日本の子ども達の様子を知った世界の国々からスキムミルクや缶詰が日本に届けられ、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。現在では、この時期が冬休みになるので、1ヵ月後の1月24日を給食記念日とし、1月24日を含む1週間を学校給食週間としています。給食週間は「給食の歴史を振り返ったり、給食の役割を考えたり、給食に携わる人々の苦労を理解し感謝の気持ちで給食をいただくこと」を目的としています。本校でも給食週間に合わせて様々な取り組みを行いましたので、その様子を紹介します。

●創作献立や茶業センターへのお礼状制作●

創作献立は、栄養バランスを考えながら自分たちが食べてみたい献立を作りました。そして、給食週間の間、ランチルームに掲示しました。子ども達は、友達の手書きの献立に、「おいしそう」、「作ってみたいな」などと声をあげ、楽しそうに見ていました。

また、お茶を届けてくださるJA鹿児島きもつき茶業センターの方々に感謝の気持ちを込めて手紙を書きました。

給食・保健委員会の子供達が給食時間の様子や茶みぎきをしている写真などを冊子にまとめて送りました。



●茶みがきやお茶うがい●

毎日、休み時間にはお茶を使ったうがいや、給食後にはお茶を使った歯みがきを行っています。



●給食の様子●

給食週間は、特に、給食時の身なりやマナーに注意しました。また、残さず感謝していただきました。



●栄養士による給食指導●

給食記念日の1月24日、南部学校給食センターより栄養教諭の外園良子先生をお招きして、1年生に給食指導をしていただきました。食事をするときのマナーやおはしの持ち方について具体的に教えていただきました。マナーに関するクイズはとても楽しかったようで、手を挙げて元気いっぱい回答していました。



正しいおはしの持ち方



