



令和3年2月2日 玉島小保健室

2月の別名に、『梅見月』があります。梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の『令和』も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。玉島は、色々な種類の梅がたくさん咲きますね。白・うすいピンク・濃いピンク…みんなきれいです☆



コロナ感染症が日本で確認され、公表されて1年がたちます。臨時休校になったり、新しい生活様式になったりと自まぐるしく変化しました。今、感染拡大中の所は、非常事態宣言が延期されています。

今、私たちにできることは予防することです。予防は、自分、家族、周囲の人への思いやりでもあります。学校では、マスク着用！！はすす時は、〇〇の時という基準を決めて徹底して取り組んでいます。マスク着用は、感染症には非常に効果的です。マスクの衛生にも気をつけてください。ご家庭のご協力をお願いします。



花粉症対策をしましょう！！

花粉症の季節がやってきました。強風がふいた次の日や、晴れた日は目がかゆかったり、鼻水が出たりと花粉症特有の症状が出ます。

毎年、この時期に花粉症の症状が出る人は、病院を受診して、早めの対策を！！

花粉症の症状

今まで、花粉症ではなかった人も突然症状が出始めることもあります。



花粉症のメカニズム



1. 花粉が、目や鼻から入ってくる

2. 免疫システムが、花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る

3. 再び花粉が侵入すると、抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て、洗い流そうとする。

かぜ？ 花粉症？

セルフチェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

かぜの症状が軽い場合でも登校を控えていただいています。これからの時期、かぜなのか？花粉症なのか？症状が似ているだけに悩ましい所だと思います。花粉症かも？と思う時は、眼科・耳鼻科を受診してください。花粉症と診断されれば登校は可能です。



心にいる鬼はいい鬼？悪い鬼？ 「鬼は外！！」

今年度もあと2ヶ月になりました。ゲームしすぎの鬼はいませんか？テレビの見すぎ鬼はいませんか？相手が言われていやな言葉を使っている鬼はいませんか？お友達にいじわるする鬼はいませんか？めんどくさいから後回し！鬼はいませんか？歯みがき忘れ鬼はいませんか？心の鬼がいないか、考えてみましょう。

言葉の力！！

お家の中で、どんな言葉が交わされていますか？言葉の力は偉大です。ばか！と言われたら、自分はダメな子だと思います。すごいね！と言われたらやる気が出ます。優しい言葉選びを。言われた人も言った人も ころころが温まります。

