ほけんだより２月

No.16　令和６年２月１日　見川小学校保健室

２月４日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日がつづきます。そして、花粉がまうきせつです。寒さたいさく、花粉たいさく、インフルエンザたいさくなどをしっかりおこなって、寒い2月も元気いっぱいですごしましょう。

こたえ　ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

こたえ　マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

こたえ　顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？　花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

- **緑茶**：カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- **ハーブティー**：ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- **コーヒー**：カフェインには抗アレルギー作用があります。
- **ヨーグルト飲料**：乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

保護者の方へ

今年１月１日に能登半島地震が発生して１か月。現在も多くの方が避難されているようです。いつ発生するか分からない自然災害への備えを、普段からしておくことの重要性を改めて感じさせられました。

また、大きな自然災害や大規模な事故に遭遇すると、強い恐怖や喪失体験などの心理的ストレスによって、不安や不眠などのストレス反応が現れやすいです。これは誰にでも起こり得るものです。ストレス反応は数日で徐々に改善されますが、まれに改善されず、重症化する場合もあります。子どものストレス反応には、周囲の大人からの働きかけがとても効果的です。子どものストレス反応について下にまとめてみましたので、ぜひ参考にしてみてください。

中身を確認！ 非常用持ち出し袋

<最低限の中身リスト>

- □ 非常食
- □ 保存水
- □ スマートフォン
- □ 充電器
- □ 簡易トイレ
- □ ウェットティッシュ
- □ タオル
- □ マスク
- □ レインコート
- □ アルミブランケット
- □ ホイッスル
- □ 現金
- □ 顔写真つきの身分証のコピー

今のうちに、しっかり準備しておきたいですね。

ストレス反応

いつもと違うショックをうけたときの自然な反応です。

からだ
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛や腹痛

きもち
- イライラ
- おちこむ

など

行動
- 落ち着かない
- 子どもがえり
- ひきこもる

など

考え方
- 考えがまとまらない
- 自分を責める

など

小学生の特徴
- 親にまとわりつくなど子どもがえりが多い。
- 動き回って落ち着かない。
- 現実にないことをいうことがある。

安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

- 素直な気持ちを受け止める
- 十分に甘えさせる
- 規則正しい生活習慣をおくる