

2月のほけんだより

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や
災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。

でも、豆をまくだけでは感染症は追いはられません。水戸市内でも
「新型コロナウイルス感染症」に加えて、「インフルエンザ」による
学級閉鎖が出ています。まだまだ油断は禁物です。手洗いやうがい、
換気をして感染症を予防しましょう。



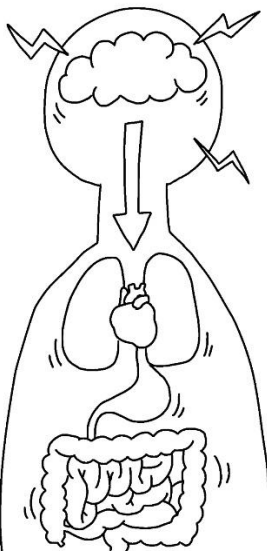
2月の保健目標 健康な心と体をつくろう

心配なことがあって、ご飯があまり食べられなくなったり、眠れなくなったりしたことはあ
りませんか？体がじょうぶでも、心に不安やなやみがあるときは、本当に健康といえるでし
ょうか？

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一
方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、
気持ちも明るくなります。

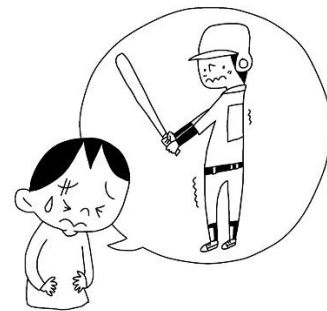
このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、
食欲がない。



大事な試合の前で、きん
ちょうしておなかが痛い。

友だちのこと、学校のこと、からだのこと、家のこと、勉強のことなどだれでも悩んだり、
不安になったりすることがあります。そんなとき、まず自分でどうしたらよいか考えること
は、とても大切なことです。でも、自分ひとりで解決がむずかしいときは、おうちの人や先生
に相談してみるのもよい方法です。もちろん保健室へ相談に来てくれるのも大かんげいです。
学校には保健室前のろう下に相談ポストもあります。悩んでいる人は活用してみてください。

保護者の方へ

例年、2月になると花粉の飛散が始まり、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。小学生の花粉症も増えていると言われています。症状がひどくなる前に、早めの対応を心がけましょう。


カゼかな？
もしかしたら **花粉症？**

はやくしゅん！

の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

 たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症

早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

○ 日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請について

授業中や登下校中などの学校管理下において、けがをして病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用すると、医療費の給付が受けられます。医療機関から「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出していただければ手続きが可能です。

ただし、けがをした日から2年間請求を行わない場合には、時効により申請できなくなってしまいます。申請がお済みでない方や3月に卒業を控えている方は、養護教諭までご連絡ください。

※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。