



令和6年2月1日発行
ひたちなか市立
三反田小保健室

まだまだきびしい寒さが続いていますね。1月から2月にかけては、1年の中でもっとも寒い時期になります。これから花粉も飛び始めることから、アレルギーのある人は薬を飲んだり、登下校の時はゴーグルを使ったりするなどして花粉症対策をしましょう。

今月の 保健安全目標

* 健康な心と体をつくろう

* 落ち着いた生活を心がけよう

もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉をからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがあります。見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし

頭(かみの毛)には花粉が付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。



●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。

冬休み明けの健康調査結果

朝ごはんは食べましたか？ (%)	
毎日食べた	80.5
たまに食べなかった	16.9
ほとんど食べなかった	2.6

何時に寝ましたか？ (%)	
21時まえ	7.8
21時～22時	59.7
22時～23時	28.6
23時よりおそい	3.9

歯みがきは何回しましたか？ (%)	
3回みがいた	13.0
2回みがいた	72.7
1回みがいた	11.7
みがけなかった	2.6

何時に起きましたか？ (%)	
6時まえ	2.6
6時～7時	41.5
7時～8時	39.0
8時～9時	13.0
9時よりおそい	3.9

メディアの使用時間はどの位ですか？ (%)	
2時間以内	14.3
2～3時間	28.5
3～4時間	16.9
4～5時間	18.2
5時間以上	22.1



冬休み明けの健康調査の結果になります。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

朝食は8割の児童が毎日食べていました。朝ごはんを食べると体温が上がることにより、内臓が動き始め、排便につながります。また、脳にも栄養が届き、活動的になったり、勉強にも集中できます。休みの日もきちんと食べるようにしましょう。

歯みがきは1日2回という児童が多かったです。食後は忘れずに歯みがきをし、むし歯を予防しましょう。

メディア（ゲームやテレビなど）の使用時間は、約3割の児童が2～3時間という結果になりました。5時間以上使用しているという児童も2割以上いました。視力の低下が心配されます。ぜひ、ご家庭でのルールの再確認をお願いします。

1月からがんばりたいことには、勉強やなわとびを挙げている児童が多くいました。なわとびは「集中力の向上」「忍耐力の向上」「持久力の向上」「筋力アップ」「身長が伸びる」「リズム感の獲得」などのメリットがあるそうです。ぜひがんばってくださいね！！

