



令和5年3月9日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦  
養護教諭

先週あたりから、本格的な花粉の飛散の時期になりました。報道によると、今年は例年よりもかなり飛散量が多いようです。「鼻水が止まらない」「目がかゆくて開けられない」といったつらい症状が保健室でも毎日見られます。応急処置として、目を洗って冷やす処置を実施しています。適切な処置を受けたことで症状が改善したと話すお子さんもいます。症状がひどい場合には受診をおすすめいたします。

症状を抑えるポイントとして、マスク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、つるつるした素材の上着を着る、家に入る前に花粉をはらう、手や顔をこまめに洗うなど「花粉を体につけない・体内に入れない」を徹底することや、生活習慣を整えることがあげられます。生活習慣を整えることにより、自律神経のはたらきを整えることができます。自律神経には、緊張時に働く交感神経とリラックス時に働く副交感神経がありますが、適度な運動などで交感神経が優位な状態を作ると、花粉症の症状が出にくくなると言われています。



学校でも、インフルエンザなどの感染症が収まっていれば、換気は窓を小さく開けて短時間で実施したり、空気清浄機を稼働したりと、対策を行ってまいります。

「目薬が自分でさせない」という児童の声がありましたので、「げんこつ法」についてお知らせします。試してみてください。

- ① 手をせっけんと流水でよく洗います
- ② キャップを外し、点眼容器を持ちます。
- ③ もう片方の手でげんこつを作ります
- ④ 目の下にげんこつの親指側をあて、下まぶたを軽く下にひきます
- ⑤ げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、点眼します



【出典】参天製薬株式会社 目薬（点眼液・眼軟膏がなんこう）の使い方  
<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/eyelotion/>

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。まもなくみなさんは中学生になり、新しい友達や先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。

1年生から5年生のみなさんは、ひとつ進級しますね。よいスタートをきるためにも、一年を振り返って、春休みからしっかり準備しておきましょう。



- ★早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。
- ★新年度は忙しいものです。けがや病気は春休みのうちに受診・治療をしておきましょう。
- ★制服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた