

ほけんだより 2月

令和8年1月30日
板橋区立前野小学校
校長 松原 貴志
養護 林 美紀

前野小学校の様子

- ◇ 1月も引き続き、インフルエンザにかかった子がいました。1月後半にかけて校内で広がりをみせました。以前流行した際はインフルエンザA型でしたが、現在はB型が流行しています。マスク、石けんでの手洗い等、感染症対策を続けていただけたらと思います。
- ◇ 感染性胃腸炎のほか、吐き気、腹痛での欠席も目立ちました。
- ◇ 1月の保健室では、ケガの利用が多かったです。体育での跳び箱やマット、休み時間に走って転倒などです。特に擦り傷や打撲が多いです。
- ◇ 擦り傷の手当てには、傷口をフィルム等で覆う湿潤療法があります。しかし、傷口が汚染している場合は感染のリスクもあるため、学校では行いません。学校では傷口をきれいに水で洗って、ガーゼ等で被覆します。その後の、湿潤療法をしたり、医療機関を受診したりするご判断はご家庭にお願いしたいと思います。

深呼吸をしてみよう

私たちは普段、胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」などがあげられます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいて、気分が落ち着くのです。

理想的な深呼吸

- ① おへその下に空気をためるイメージで、鼻から息を吸います。
- ② 吸うときの倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐きます。

花粉症一口メモ

今年はスギ花粉の飛散が早めなようで、前野小でも、すでに症状がでている子がいます。保健室では、顔を洗うや、保冷剤で冷やしてみる、という手当てをしていますが、なかなかつらさはとれないようです。

ツルツルした素材の洋服を身につけたり、マスクや花粉用のメガネでガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

東京都健康安全研究センターでは、花粉対策事業の一環として、花粉症の予防・治療に関する情報提供を目的に、毎年、「花粉症一口メモ」を発行しています。ウェブサイトでも冊子を公開しているので、ご覧ください。

「花粉症一口メモ」（「東京都アレルギー情報 navi.」内）

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/publications/print_allergy.html#pri06_2

寒い冬、「体温」をあげてみよう

部屋は暖かく、外は寒い、そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血行が悪くなって、体が冷えやすくなります。体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。寒い冬は「体温を上げる」ことを意識してみましょう。

朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化されます。

体を動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など、進んでお手伝いしましょう。

湯船につかる

ぬるめのお湯につると、血行がよくなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。