



ほけんだより 3月号

令和5年3月9日
笠間市立北川根小学校

今年度も残りわずかとなりました。この一年も新型コロナウイルス感染症の流行が続き、昨年よりは少しずつゆるやかになったものの、制限されることもまだあり、大変なことも多かったと思います。そのような中でも、元気いっぱいの笑顔で学校生活を送る児童たちの姿は、とてもほほえましく、こちらがたくさんの元気をもらっていました。

保護者の皆様には、お子さんの心身の健康のための取り組みに際して、多くのご協力をいただき、ことに、新型コロナウイルス感染症対策に関しては、朝の体温チェックや健康観察をはじめ、行事の際の感染対策など、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

花粉症の季節です

今年はスギ花粉が例年より多く飛散していて、昨年までは症状がひどくなかった児童も、今年は症状がひどくなっている児童も出ています。

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみがひどい場合は、医療機関で症状を抑える薬を処方してもらったり、対策グッズを活用したりして早目に対処することをお勧めします。また、マスク以外にも花粉症用メガネを着用したり、屋内に入る際には花粉をよく払うなど、自分でもできる対処法も心がけていきましょう。

<メガネ>

普通のメガネでも多少は花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプならより効果的です。



<マスク>

花粉を吸い込む量を減らすことができます。



<服装>

表面がツルツルした素材のものがよいでしょう。

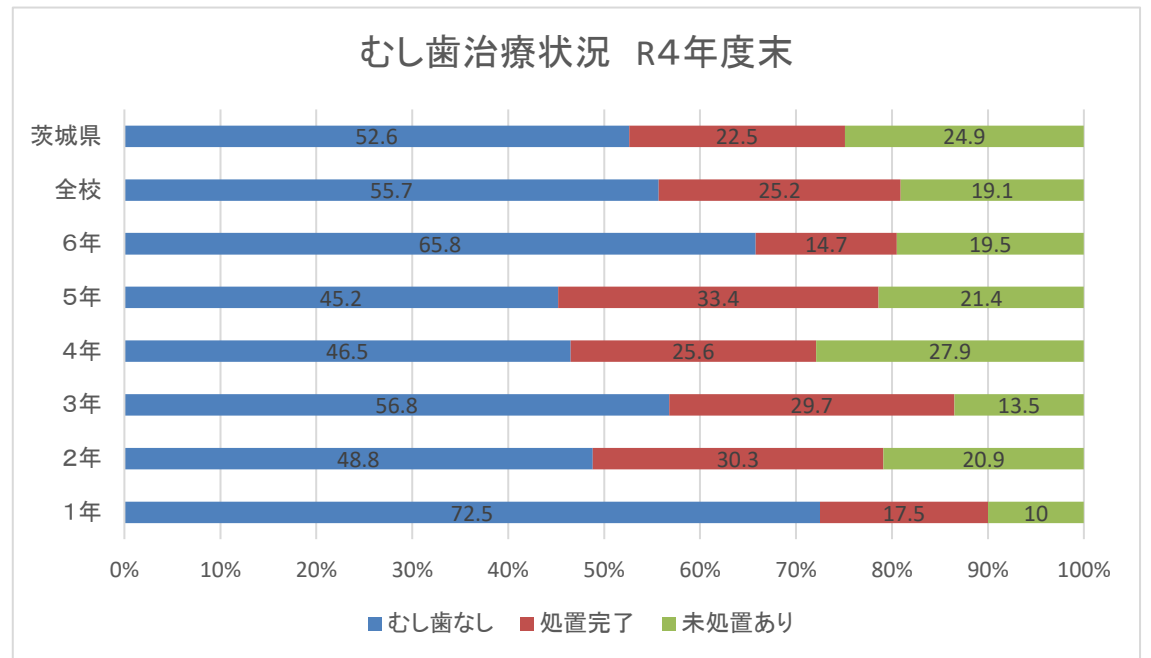


◆◆◆かぜと花粉症のちがい◆◆◆

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉（スギ・ヒノキなど）
くしゃみ	あまり続けては出ない	何度も続けて出る
鼻水	粘り気がある・やや黄色い	サラサラ・透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ・充血する・涙が出る
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間程度で治る	花粉が飛んでいる間は続く



むし歯治療状況



北川根小は、むし歯が多いことと、むし歯の治療率が低いことが課題であることを、6月の保健だよりでお知らせしましたが、治療が進み、2月末までにむし歯の治療を終えた児童は、全校で25.2%となりました。

かぜなどは、自然治癒力で治りますが、むし歯は自然に治ることはありません。歯と口の健康は、全身の健康につながっています。また、永久歯のむし歯は、ひどくなると歯を失う原因になります。まだ治療が済んでいない場合は、早めに治療されることをお勧めします。

春休みについて

◆治療を済ませましょう

新学期が始まったらすぐに健康診断があります。むし歯や近視など具合の悪いところは病院でみてもらっておきましょう。

◆規則正しい生活を送りましょう

新学期は、環境が変わり、新しい先生、新しい友達に囲まれて過ごすため、心身ともに疲れやすくなる季節です。春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごし、心身を休ませてください。また、今年1年頑張ったお子様をほめてあげてください。