



大阪市立南大江小学校

保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



けんこう せいかつ みなお
健康な生活を見直そう

花粉症の症状が出ている児童がたくさんいます。インフルエンザや新型コロナウイルスの症状と見分けがつきにくいこともあります。症状緩和のためにも、受診をお願いいたします。

か ぶん しょう とく しゅう
花粉症特集

げん いん
原因

- ◆スギ：1月から飛び始め 4月にピーク、5月くらいまで
- ◆ヒノキ：スギより少し遅く飛び始め 4月にピーク、6月くらいまで
- ◆イネ科：本州以西では、ほぼ1年中
- ◆キク科：ブタクサ属・ヨモギ属、クワ科のカナムグラは8~10月

※日本の花粉症の原因の70%はスギ花粉と考えられています。(日本の森林の18%、国土の12%はスギなんだって！)

花粉は

ほぼ1年中！



しょうじょう
症状

- ◆くしゃみ ◆目のかゆみ
- ◆鼻水・・・透明で水のような鼻水
- ◆鼻づまり・・・呼吸がしづらく、集中力低下や睡眠不足が起こりやすい
- ◆口腔アレルギー・・・果物や生野菜を食べた後、数分後に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみ等があらわれることも…(花粉と果物や生野菜のアレルゲンが似ているため)



ちりょう
治療

◎症状が悪化すると、薬の効果が得られにくくなるため、花粉飛散予測日の2週間程度前か、花粉症の症状が少しでもあらわれた時点で薬物療法を開始することが大切！

- ◆薬物療法・・・飲み薬、点鼻薬、点眼薬等
- ◆手術療法・・・鼻の粘膜をレーザーで凝固する等
- ◆アレルゲン免疫療法・・・原因となるアレルゲンを投与してアレルギー反応を弱める

初期治療が大切！



対策

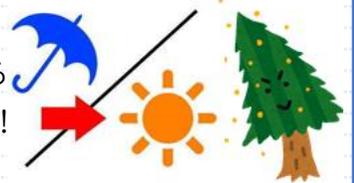
- ◆鼻・・・保湿ティッシュで鼻をかむと荒れにくいですが、荒れた時はワセリン等をぬりましょう。部屋を加湿しましょう。
- ◆目・・・目の洗浄が効果的ですが、特によく洗う人は目を傷つける可能性があるため、水道水より市販の人工涙液がおすすめ。目が疲れないような生活を心がけましょう。



※十分な睡眠とバランスの良い食事での免疫力を高めましょう。睡眠不足の時や疲れがたまっている時は、花粉症の症状も重なりやすいです。

◇雨上がりに注意！

雨の日は地面に花粉が落ちます。雨があがると、遠くから飛散する花粉に加えて地面の花粉も舞い上がり、飛散する花粉の量は倍増！



◇朝と夕方（通学時間）に注意！

日の出から気温が上がるにつれ花粉が目や鼻の高さに浮遊しやすくなり、夕方に気温が下がるにつれ上空にあった花粉がおりてくるため。

◇服装に注意！

ぼうし、めがね、マスクでガードし、花粉がつきにくい表面がツルツルした上着を選びましょう。玄関前で花粉をはらい、着替えて顔を洗いましょう。



3月9日はサンキューの日



いっしょに過ごす家族に。大好きなお友達に。この一年教えてもらった先生に。おいしい給食を作ってくれた調理員さんたちに。支えてもらったすべての人たちに…。この機会に、「ありがとう」と伝えてみてください。恥ずかしい人は、何か感謝の気持ちが伝わる行動にうつすのも良いですね。お互いが笑顔になり、心があたたかくなるはずですよ。今のクラスで過ごす時間は、残り少なくなってきました。今まで一緒に過ごしてきた教室の仲間とお別れするのはさびしいけれど、これから新しい生活が待っています。素敵な姿をたくさん見せてくれたみなさんに、心をこめて「ありがとう！」

6年生の保護者の方へ

進学後の災害給付申請について

本校在学中に学校管理下でけがをして病院を受診され、卒業後も同一のけがにより治療等を継続する場合には、小学校から進学先の中学校への申し送りをいたします。給付金は、最長で10年間支給されます。（ただし、けがをしたあと受診をされ、学校で手続きを済ませている場合に限りです。）小学校から中学校への申し送りに関しては、小学校の保健室へご連絡くださいますようお願い致します。

