

2月のほけんだより



令和5年1月31日 (火)
小金井市立本町小学校
養護教諭 小泉英由子

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりです。かつては季節の変わり目は邪気が生じると信じられていました。立春の前の日の節分の日に、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

食物アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」



食物アレルギーとは食べたり、触れたり、吸い込んだりした食物に対して、体が過敏に反応することです。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こす事もあります。食物アレルギーのある人も、ない人も一緒に気を付けることが大切です。

「食物アレルギーって小学生以下の子供に多いみたい」と、思っている人もいるのではないのでしょうか。みなさんに知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。これは『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応です。子供でも大人でも起こります。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあります。もし、食後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、速やかに受診をしましょう。

ポカポカ名人になろう



対策1 熱を作る

《食事》 人間は食べ物から熱(エネルギー)を作ります。朝食をとり、寝ている間に下がった体温を上げましょう。

＜体を温める食材＞

- ・冬に旬を迎える食材：かぼちゃ・にんじん・ねぎ・しょうが
- ・赤・黄・橙など色の濃い野菜：にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう



《運動》 寒くても、外に出て体をよく動かしましょう。代謝が上がり、血液の巡りが良くなります。

対策2 熱を逃がさない

《服装》 特に首・手首・足首は太い血管が通っているので、冷やさないようにするのがおすすめです。

対策3 体を温める

《入浴》 湯船にゆっくりとつかりましょう。体が温まると眠りが深くなり、目覚めも良くなります。



インフルエンザに係る欠席・再登校届（保護者の方が記入する書類）

重複となりますが、再度お知らせです。小金井市教育委員会では、新型コロナウイルスと季節インフルエンザの同時流行による医療機関ひっ迫に対応するため、令和5年1月16日～令和5年5月18日までの間に発症し治療した方は、欠席・再登校届を提出していただくこととしました。この書類は、昨年度まで使用していた医療機関が記入する、複写式の「登校許可証明書」とは別のものです。「欠席・再登校届」は右記QRコード、または1月13日のメールに記載されているURL <https://usercontent.rua.jp/KTBJaBV.pdf> からダウンロードできます。

