

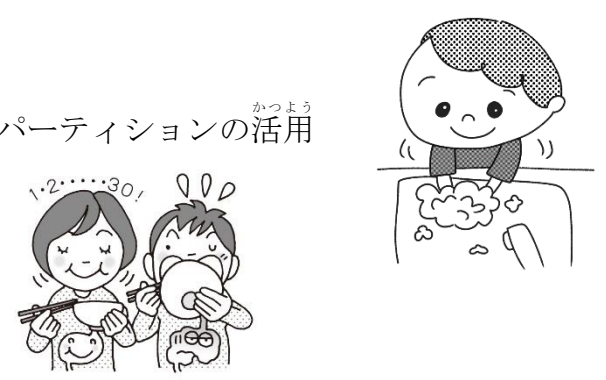
ほけんだより 2月 令和3年度

休校があけても、まだまだ感染症が心配な日々が続きます。
 2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



*** 感染症に負けないためにできること ***

- ① 毎朝の検温、健康観察
ご家庭でも登校前に検温を行い、健康管理票への記入をお願いします。
- ② マスクの着用
- ③ 教室の換気
- ④ ソーシャルディスタンスを保つ、パーティションの活用
- ⑤ 手洗い、うがい
- ⑥ しつかりと夜は寝る
- ⑦ 三食きっちり食べる
- ⑧ こまめな水分補給



※給食後の歯みがきについて※
 歯みがきは口腔内の菌を殺し口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染症を防ぐ効果があるといわれ、歯科医師会でも食後の歯みがきが推奨されています。各学級時間の工夫や距離をとって歯みがきを実施していますが、気になる場合は控えていただいても大丈夫です。その場合は家に帰ってからしっかりと歯みがきをしましょうね！



果物を食べると、のどがかゆい？

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

- | | |
|-----------|-------------------------|
| シラカバ・ハンノキ | … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど |
| カモガヤ・ブタクサ | … メロン、スイカなど |
| ヨモギ | … セロリ、にんじんなど |



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

手洗いがきちんとできてるかふりかえってみよう！

キレイに手を洗いましょう

- ① 水で手をぬらしてせっけんをつけます
- ② せっけんをよく泡だてて手のひらをゴシゴシ
- ③ 手のこうをゴシゴシ
- ④ ゆびのあいだは手を組むようにゴシゴシ
- ⑤ おやゆびをねじるようにクルクル
- ⑥ つめのあいだやゆびざきは手のひらでゴシゴシ
- ⑦ しあげに手くびをクルクル
- ⑧ 水でしっかり洗いながします

