

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R3.2.24 No.11

第2回の元気アップ週間 結果報告



かぶん きせつ
花粉の季節です



花粉が飛ぶ季節になりました。みなさんの中にも花粉症の人がいますね。花粉症は、スギやヒノキのどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻つまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜは数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長い間続く場合は、耳鼻咽喉科でみてもらいましょう。

花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。

スギ、ヒノキ（1～5月）

ブタクサ、ヨモギ（7～12月）

その他

ハンノキ（1～6月）
シラカンバ（3～6月）
イネ（一年中）
など

※地域によっても、花粉の飛ぶ時期がちがいます。

花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。

外出するときは、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服について花粉を落としましょう。家に入った後、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

外出するときは花粉が付きづらい服装にする



室内に入る前に花粉を
はらい落とす

窓を閉める（花粉の飛ぶ量が
少ない朝に換気を行う）

保護者の皆様へ

1月の中旬に行われた元気アップ週間にご協力いただきありがとうございました。子どもたちのがんばりの様子やメッセージを書いてくださった保護者の方が多く、心が温かい気持ちになりました。メッセージの中で一番多かったのが、「メディア時間を減らせるようにがんばろう!」でした。コロナ禍で外出する機会が減っている中、子どもたちはメディアに触れる時間が以前より増えているように感じました。これからますますメディアに触れる時間や内容を子供たちが自分で選択したり調整したりしなければならないことが増えると思います。ご家庭でもルールや約束事などを家族みんなで話し合う時間をつくっていただけるようお願いいたします。学校でもメディアとの関わり方などについての指導を今後も行って参ります。

以下に今回の元気アップ週間の就寝・起床時刻の学年平均（表1・2）、メディア時間の学年平均（表3）を載せています。今回も就寝・起床時刻ともに平日に比べ休日は遅くなり、メディア時間についても休日になると長くなる傾向が見られましたが、しっかり目標を意識して取り組もうとする子どもたちの努力が見られました。

朝食については毎日食べている児童は92%、2、3日欠食している児童が7%、全く食べていない児童は1%でした。食事内容は「パン」「おにぎり」などの単品が多かったですが、中には朝から主食・主菜・副菜、汁物をバランスよく摂取できている児童もいました。朝食は子どもたちの体の成長や心の安定にとっても重要です。最近、朝食の欠食や量が少ないなどの理由で午前中に元気がなくなり、保健室に来室する児童が増えています。朝ごはんを欠食すると午前中、脳の活動に必要なエネルギーである糖質（ブドウ糖）が足りなくなってしまう。子どもたちが元気に活動するためには、まずエネルギーとなる主食（ごはん・パン）を食べる必要があります。主食はちゃんと食べる習慣があるお子さんは、野菜や肉や魚、卵などおかずをもう一品追加して、少しずつ栄養バランスのとれた食事へとステップアップしていただければと思います。また、洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜、牛乳やチーズ、ヨーグルトといった乳製品もおすすめです。

表1 就寝時刻の学年平均

	平日	休日
1年	9時32分	9時49分
2年	8時57分	9時25分
3年	9時51分	10時22分
4年	9時45分	10時11分
5年	9時39分	10時20分
6年	10時6分	10時23分

表2 起床時刻の学年平均

	平日	休日
1年	6時50分	7時49分
2年	6時35分	6時57分
3年	6時56分	7時57分
4年	6時29分	7時08分
5年	6時38分	7時30分
6年	6時36分	7時27分

表3 メディア時間の学年平均

	平日	休日
1年	1時間22分	2時間21分
2年	1時間53分	2時間07分
3年	1時間52分	3時間27分
4年	1時間52分	2時間19分
5年	1時間41分	2時間13分
6年	2時間20分	2時間37分

※就寝時刻の目安…低学年9時、中学年9時30分、高学年10時