



令和4年（2022年）2月 豊中市立刀根山小学校 保健室

新型コロナウイルスが大流行しています。大阪府では100人に1人の感染が確認されるようになりました。みなさんは学校へ元気に登校していますが、体調が悪いときはしっかり休むようにしましょう。また、感染予防の「手洗い」「マスクで口・鼻をしっかりとかくす」ことはとても大切です。冷たい水でもしっかりとあらうようにしましょう。



花粉症・・・植物の花粉がとび、体のアレルギー反応で鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどが出ます。

お医者さんにお薬をもらっている人もいますが、

- *花粉予報をチェックする、
- *ぼうし・マスク・めがねをかける
- *つるつるした素材の服を着る
- *玄関で花粉をはらいおとす
- *手洗い・うがいをする

といった対策をするのもおすすめです。



なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪い

空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



こどものひまん・コロナひまん



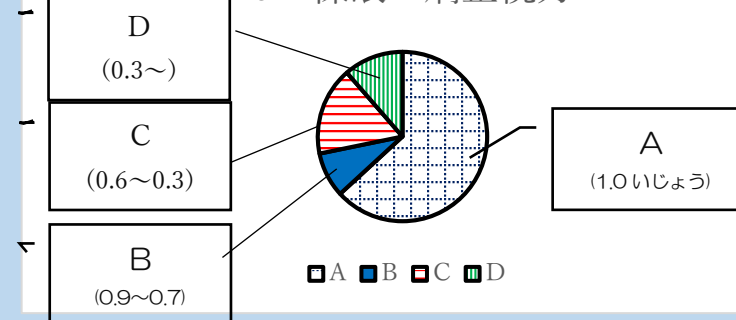
コロナ禍、長い時間動画をみたり、ゲームをみたり、SNSをする時間が増え、運動不足になって子どものひまんがふえたといわれています。

次の7つのうち、3以上あてはまるとひまんになりやすいかも。チェックしてみてね。

- 1 父のひまん
- 2 母のひまん
- 3 朝ごはんをたべない
- 4 おやつを1日1回以上たべる
- 5 運動不足
- 6 毎日2時間以上のテレビを見る
- 7 睡眠不足(8時間未満)

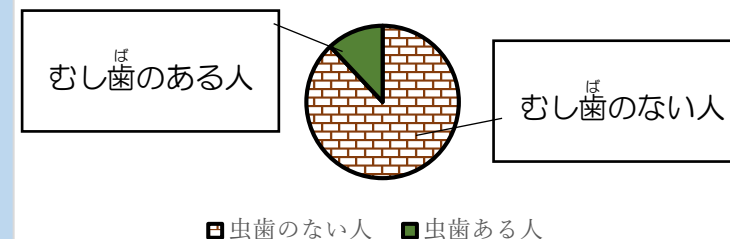
とねっ子★しりよくとむしばについて★

2021裸眼・矯正視力



視力・・・めがねをかけていない人、かけている人あわせて2人に1人はAで、4人に1人はC・Dで遠くが見えにくい人がいるよ。黒板の字が見えにくくなった人は、近くの物ばかり見てない？眼科でみてもらう方がいいよ。

2021歯科検診



むし歯・・・ない人のほうが多いです。ただ、むし歯になった人の半分近くの人しか歯医者さんに行った報告がありません。むし歯は早めに歯医者さんに行っておすようにしましょう。