

# ほけんだより

令和5年3月3日  
上下北小学校 保健室

現在の学年で過ごすのも残りわずかになりました。6年生はいよいよ卒業です。さみしい気持ちもあるかもしれませんが、中学校での新しい出会いが楽しみです。

## “同居家族にかぜ症状がある場合”の登校基準が変わります。(2月27日より)

広島県の感染レベル2からレベル1に引き下がりました。

- 児童本人は元気だが、同居家族にかぜ症状がある場合の登校 → 登校できます



## 花粉症にご注意を!

スギ・ヒノキ花粉のピーク予想

地点	種類	3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
ひろしま 広島	スギ	■	■	■			
	ヒノキ				■	■	■

2023年春の花粉飛散予測(第4報)引用

花粉症は、体を守ってくれている、免えきが花粉にたいして過度にはたらくことで、症状が現れます。全国的にも花粉症になる子どもが増えているようです。花粉症はくしゃみ・鼻水・目のかゆみだけでなく、症状が重い場合だと、頭痛をひきおこしたり、ぼーとして勉強や遊びの集中力を低下させることがあります。これらの症状で困っている人は、おうちのひとと相談をして、耳鼻科を受診してみてください。

### アレルギー症状の登校について

☆アレルギー性鼻炎による鼻水・鼻づまりの症状があっても、登校は可能です。ただし、普段と異なる強い症状がみられる場合には登校を控えていただき、受診を勧めています。

### 花粉症の症状



## 耳の日 <3月3日>

難聴(音が聞きとりづらい)や言語障がいをもつ人のなやみを解決したいという思いから、日本耳鼻咽喉科学会が「耳の日」をつくりました。

### 音が聞きとりづらい人への配慮を表すマーク



耳マーク

このマークを身につけている人がいたら、

- はっきり・ゆつくりと話す
- 身ぶり手ぶりや筆談をする など

相手に合わせたコミュニケーションをとれるとよいですね

## 大切な耳を守る、4つのポイント

### ● 中耳炎の予防

- 鼻水をすすらない
- 鼻水をかむ時は片方ずつかむ



### ● 耳の近くで大きな声や音をださない



### ● 外耳炎の予防

- 耳そうじは耳の穴から1cmをふきとるくらいに



### ● 耳をたたいたり、強くひっぱらない



## 春休みの過ごし方

もうすぐ、春休みをむかえます。有意義な休みにするためにも、こんなことに気をつけもらえたら嬉しいです。

- むし歯がある人や視力がさがっている人は、春休みを利用して病院に行こう。
- 今の学年で習ったことを、復習しておこう。
- 休み中も生活リズムを変えずに過ごそう。
- お家の人に「だれと」「どこで」「何時まで」を伝えて遊びに行こう。※午後6時には家に帰ろう。



- 3学期のあゆみを保健通信の袋にいれて配布する予定です。新学期がはじまったら袋を学校に返却をしてください。
- 新4年生は、新しい保健通信の袋を用意いたしますので、返却は必要ありません。