

ほけんだより

令和6年2月15日
第11号
川口市立幸町小学校保健室

もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



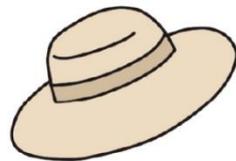
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けでもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



地域学校保健委員会報告

2月9日（金）に幸並中学校、並木小学校、幸町小学校3校による地域学校保健委員会が開催されました。幸並中学校区における児童・生徒に共通した健康課題を解決していくことで、健康づくりの推進を図ることを目的としています。各学校の児童生徒、PTA、教職員が参加し、今年度は「地域みんなで健康生活～けがを予防しよう～」というテーマで各校の取り組み発表が行われました。

幸町小学校は、保健室の来室者数から、内科よりも外科が多いことについて報告し、外科の原因を「ふせぐことのできるけが」と「ふせぐことのできないけが」に分けました。この「ふせぐことのできるけが」とは、「彫刻刀の刃の前に手を置いて彫っていたら、手を切った」などです。自分のけがが「ふせぐことのできるけが」だったのか「ふせぐことのできないけが」だったのかを考えてもらうことで、けがの再発を防止することが出来るのではないかと考えました。このけがの掲示物は保健室入口の掲示板に掲示してあります。

寒さに負けず…

正しいしせい

と
歩き方

しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

