

2021年(令和3年)3月8日

福山市立湯田小学校

‘元気るんるん’湯田小学校のほけんだよりです。

元気るんるん 3月

たんぽぽは、春を告げる花。ヨーロッパでは「幸福を知らせる花」とも言われています。他の草花より、いち早く花を咲かせ、種をつくり、風に乗って旅立っていくたんぽぽ。遠くへ行くものもあれば、すぐ近くに根を下ろすもの、そこは安住の地かもしれないし、苦難の地であるかもしれません。その前途を思うと、胸がきゅーんとしませんか。たんぽぽは、今ある場所で、命ある限り、最後の最後まで、芽を出し、根をはり花を咲かせ、実を結んでいこうとするはず。それが、命の不思議であり、強さであり、生きるということならば、私たち人間ひとりひとりにも困難に打ち勝とうとする強い命が宿っているはず。



今、まさに湯田小学校を旅立とうとしている6年生のみなさん、どうか、たんぽぽのように、幾多の困難を乗り越え、自分の可能性を開花させてほしいと願っています。



3月の保健目標

< 1年間の健康を振り返ろう！ >



保健室物語



…ある日の保健室。
Aくんがやって来て、
「鉛筆の芯が刺さったので見てください。」
と言うので、見てみると、右手の人差し指に刺さった跡があり、血も出ている。
「どうして刺さったの？」
「書いてたら刺さりました。」
「えええーっ！右手なのに？書いてどうして刺さっちゃうの？？」
「なんか、勝手に…」

「鉛筆が勝手に刺さってきたと？マジ怖いんですけど。筆箱、封印せんといけんじゃん。クワバラ、クワバラ…」
Aくんだけでなく、けがの理由を聞くと、‘勝手に〇〇〇’というお子さまが結構いて、ビックリ！おったまげえ～！勝手に傷ができたり、血が出たり、痛くなるのがあったら、それは超常現象じゃございせんこと？マジ怖すぎる！クワバラ、クワバラ…」

花粉症か新型コロナウイルス感染症の見分け方

今年も花粉症の季節がやってきました。湯田小学校でも花粉症で欠席する児童もいます。花粉症と新型コロナウイルス感染症の症状は、とても似ている部分があります。それではどう見分けるのか？ポイントを紹介します。

症状	花粉症	新型コロナウイルス感染症
発熱	続くことはまずない	頻繁にあり、続く
目や鼻のかゆみ	特徴的な症状	ない
鼻づまり	ある	ない
嗅覚障害	鼻づまりがあっても匂いがわからない	鼻づまりがないのに匂いがわからない
味覚障害	ほぼなし	鼻づまりがないのに味がわからない
息切れ	なし	頻繁にあり、続く

発熱し、鼻づまりがないのに嗅覚障害や味覚障害がある場合は、新型コロナウイルス感染症が疑われますので、そのようなときは、迅速に病院や相談窓口で相談されることをお勧めします。

また、この季節は花粉で目や鼻がかゆくなり、無意識のうちに手でこすりがちになりますが、そうする前には、新型コロナウイルス感染防止のために、手指を消毒するか、こまめに手洗いをしましょう。

春休み「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう！

私たちは、体内時計がきざむ生体リズムによって体調や気持ち、活動をコントロールしています。元気で健康であるためには、生活リズムを生体リズムに合わせる事が大切です。昔の日本は、地球のリズムが社会のリズムであり、生活のリズムであり、生体リズムでした。ところが、今の日本はどうでしょう？地球のリズムと大きくかけはなれた社会のリズム、生活のリズムとなっています。夜の光やブルーライト、スマホやインターネットの深夜利用、遅寝・遅起き等によって、生体リズムと地球リズムのズレは大きくなるばかりで、睡眠障害や体調不良の人も増えています。現代は、自分で意識して生活リズムを整えなければ、生体リズムが乱ればなしになります。春休みは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に新学期を迎えましょう！



マスクを配布します



新型コロナウイルス感染防止のために、児童に役立ててほしいと、有木株式会社(茶色とベージュの布マスク2枚)と教育委員会から給食の先生方の手作りマスク(白と生成り色の布マスク1枚)をいただきましたので、合計3枚を配布します。布製マスクは、ご使用前に必ず洗濯をしてください。

