

ほけんだより

令和5年2月9日
郡山市立小山田小学校

スギ花粉症について

まだまだ寒さは続いていますが、立春を過ぎ、杉花粉の季節がやってきます。

花粉症は、

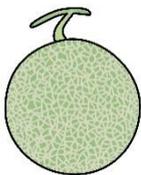
鼻水・鼻づまりや眼のかゆみ

- 睡眠の質が下がる
- 日中も頭がぼーっとする
- 集中できない・ケガをしやすくなる



など、「生活の質」に大きくかかわる病気です。対症療法で、鼻水や眼のかゆみを抑える薬を飲むほか、スギ花粉症では「舌下免疫療法」といって、完治が期待できる治療法もあります。

また、約10～20%の人では「口腔アレルギー症候群」といって、例えばヨモギやブタクサの花粉症の人が、メロン・スイカ・セロリといった食品にアレルギーを持つなど、花粉と果物や野菜の交差反応性が出ることもあります。ぜひ「アレルギーの専門医」にご相談の上、対策をとられるようお願いいたします。



薬の力を借りるほかにも、ゴーグルで目を覆う、花粉のつきにくい衣類を身に着ける、家に入る前に花粉を落とす、帰宅時に洗顔する、など、生活の上での工夫も行うとよいでしょう。

感染症流行状況について

1月下旬から現在まで、本校では、インフルエンザAと診断される児童が多くなっています。受診の際、医師にその旨をお伝えいただければと思います。なお、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者は原則出席停止となりますが、インフルエンザの濃厚接触者は、本人に症状がなければマスク着用等、対策をしたうえで登校しても構いません。ですが、念のため休ませてくださる場合には、出席停止扱いとなります。

感染拡大を防ぐためにも、本人はもちろん、同居家族などに発熱や咳等の症状がある場合には、ご家庭で様子を見ていただくこともご検討いただければ幸いです。

予防接種はお済みですか？

11歳で二種混合、9～12歳で日本脳炎の定期予防接種、来年度入学予定児童はMR（麻疹風疹混合）ワクチンの定期予防接種があります。お忘れないうえ、ご確認のうえ、未接種の場合にはかかりつけ医や地域の保健師にご相談ください。未接種の場合、例えば将来、医療・介護系の進路に進んだ場合、実習に参加できなかつたり、海外への修学旅行に参加できなかつたりする可能性などがあります。定期予防接種の期間を過ぎ、任意接種で受ける場合には実費負担となります（自治体によっては助成制度があるところもあります）。

参考：[日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール](#)

睡眠時間はじゅうぶんとれていますか？

欠席者や来室児童の中には、睡眠不足による生活リズムの乱れ、疲労が原因と思われるケースが散見されます。小学生では約9～11時間の睡眠時間が必要といわれています。

もちろん、必要な睡眠時間には、年齢や個人差がありますので、それぞれのお子さんにとって望ましい生活リズムについて、下の図を参考にお子さんと一緒にご検討いただければ幸いです。

習い事などの都合により、その通りに実行するのが難しいこともあると思いますが、どこかで調整できるとよいですね。

なお、一部には、「頭痛や倦怠感などで授業に取り組めない」という理由で来室していても、ゲームの話をしているうちに気分が乗ってきて回復する児童も多く、人によってはゲームはとても魅力的なのだということが感じられます。気分転換や友人とつながるためのツールとして、ゲームは有効ですが、夢中になりすぎて睡眠時間を削ることになったり、言葉遣いが乱暴になって相手に嫌な思いをさせてしまったりということもありますので、ほどほどに切り上げられるとよいですね。

