

令和6年2月1日
いわくにしりつおぼしょうがっこう
岩国市立小瀬小学校
ほけんしつ
保健室

まだまだ、インフルエンザや新型コロナなどの感染症の流行がつづく中、早くも花粉症の症状が出はじめた人もいますね。つらい鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れない」ことです。花粉症の人は、必要なアイテムを用意して、花粉対策をはじめましょうね。

もう
はじまっている?!

花ふん症 対策アイテム!



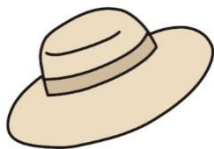
【マスク】

鼻・のどから入る花粉をガード!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】

目のまわりを広くおおうことができるゴーグルタイプのほうが効果がありますが、見た目が気になる人は、メガネタイプと使い分けるとよいですね。



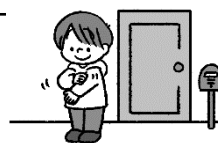
【ぼうし】

かみの毛には花粉がつきやすいです。つばのひろいぼうしでガード!かみの毛が長い人は、ゴムなどでまとめておきましょう。



【コート】

おもてがツルツルした素材のものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらって、コートをぬいてから中に入りましょう。



外から帰ったら、手や顔を洗って、花粉を流しましょう。手洗いは感染症予防にもなって、一石二鳥ですね。

また、花粉症と感染症は、くしゃみや鼻水などにている症状がありますね。どちらかわからないときや、症状がひどいときなどは、病院でお医者さんに相談しましょう。

..... 保護者の方へ



スクールカウンセラー2月の来校日：2月5日（月）午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。



【おうちの方と一緒にかた いっしょ よみましょう】

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

毎年、1月24日から30日までが「学校給食週間」です。学校給食の理解と関心を深める機会として行った、今年度の取組を紹介します。

【5・6年生代表献立の登場】

5・6年生が食育の授業の中で作成した献立の中から、6年生の野阪くんの献立が選ばれ、給食に登場しました。

テーマ『かいそうまつり』

- ・わかめごはん ・即席漬け
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・豆腐汁
- ・ヨーグルト ・牛乳



野阪くんにインタビューしたところ、
「おいしくつくってくださった調理員さんありがとうございました。みんながおいしいと言って食べてくれたのでうれしかったです。」と答えてくれました。人気の献立でした。

【健康・放送委員会 『給食の歴史』動画作成】

健康・放送委員会では、みんなにもっと給食について知ってもらうために、給食の歴史を劇にして撮影し、動画を作成しました。そして、給食時間にみんなで視聴しました。



休み時間にもがんばって準備に取り組み、とてもよい動画ができました。動画は東小学校にも送り、栄養教諭の山田先生と調理員の皆さんに見ていただきました。「演技が上手で、給食の歴史がよくわかった。」と言っていました。

【感謝の手紙】

いつもおいしい給食をつくってくださる山田先生と給食調理員の皆さん、そして給食をとどけてくださる給食配送トラックの運転手さんに、全校で感謝の手紙を書きました。

