

ほけん だより 7月

羽村市立羽村西小学校 保健室 平井綾(令和8年7月)

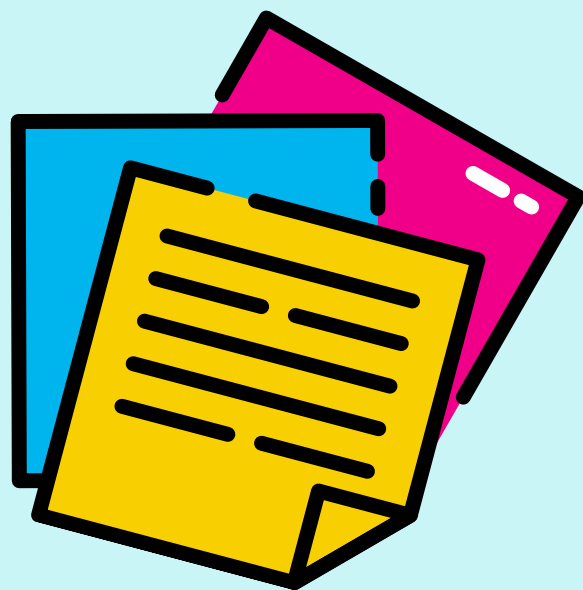
日頃より、学校保健活動に関するご協力ありがとうございます。

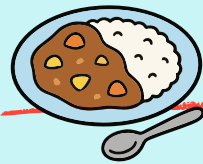
じめじめする日も多く、気温差もあり、体調を崩すお子さんもいたか
と思います。6月からプールも始まったり、校外学習や移動教室があっ
たりして、いつもより体力を消耗する場面が増えました。普段からよく
体を動かしているとそれほど意識しませんが、普段外で遊んだり運動を
したりする機会が少ないと、疲れや体調不良を感じやすいかもしれませ
ん。熱中症に注意しながら、積極的に体を動かせるといいですね。

健康診断 欠席・治療勧告について

健康診断で「結果のお知らせ」や
「欠席者検診のお知らせ」の受診結
果をお知らせください。もともとか
かりつけ医の診察を受けている場合
はその旨を保護者の方が記入してご
提出ください。6月30日までに提
出となっていますが、過ぎていても
かまいません。

また、提出が確認されていない児
童については、夏休み前に再度お知
らせをお渡しいたします。





移動教室



6月5・6日で、5年生の移動教室に帯同しました。

大きなけがや病気もなく、様々な体験を5年生と共有することができて、私自身も学びになった1泊2日でした。普段保健室からは見ることができない5年生の姿も新鮮でした。

移動教室では、朝昼夜、寝る前等に薬の服用や塗布の時間を設けています。持病の悪化や体調不良につながらないように、事前に提出いただいている書類が頼りになりました。提出していただいた後でも、変更があった場合は知らせていただくことで、安心して移動教室に臨むことができますので、これから移動教室に向かう6年生はもちろん、来年度もご確認をどうぞよろしくお願いいたします。



保健委員会

熱中症予防をよびかけています！





花粉症と食べ物の関係



最近、給食後に交差反応とみられる症状で、保健室に来る児童が複数いました。

交差反応とは、ある食べ物と花粉などに含まれるたんぱく質の形が似ているために、身体の免疫が両方に反応してしまう現象です。特定の食物を食べた際に「花粉が入ってきた！」と勘違いして攻撃してしまうことで、口や喉のかゆみや、腹痛などを引き起こすことがあります。花粉症がひどくなったタイミングで突然発症することがあるようです。

代表的な花粉と果物・野菜の交差反応

カバノキ科 シラカバ・ハンノキ	バラ科果物(リンゴ・モモ・サクランボなど) 豆科(大豆・ピーナッツ)ヘーゼルナッツ・アーモンド セリ科(人参、セロリ) など
草本花粉 イネ科・ブタクサ ヨモギ	ウリ科(メロン、スイカ、キュウリ)、トマト、オレンジ、 バナナ、アボカド 幅広い新鮮な果物・野菜 など
ヒノキ科 スギ・ヒノキ	バラ科果物、柑橘系果物、ザクロ、イチジク など

受診の目安となる症状

- ・ 全身にじんましんがでた。
- ・ おなかが痛くなる。
- ・ 呼吸が苦しくなる。

予防するには

- ・ 生食をさける。
- ・ 加熱して食べる。
- ・ 受診をして原因を把握する。
- ・ 花粉症の症状がひどいときや体調が悪いときは、原因食物をさけるようにする。

学校で配慮することや、受診の結果注意すること等がありましたら連絡帳やお電話等でお知らせください。