



ほけんだより 1月

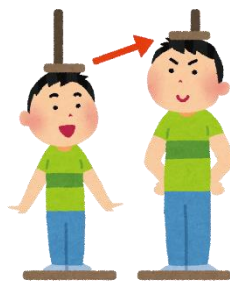
新座市立東野小学校 保健室 井上藍

2024年が始まりました。冬休みは、楽しく過ごせましたか？新年早々、大きな地震！飛行機事故！など、心が痛むニュースが飛び込んできました。私は、どんな年になるのだろうと不安になりました。私と同じように、不安に感じている人もたくさんいるのではないかと思います。2024年！東野小のみなさんにとって、笑顔いっぱいの年になりますように♪1日1日を大切に過ごしていきましょう。今年もよろしく願います★



発育測定の日程

1月11日(木)2年生・5年生
1月12日(金)1年生
1月15日(月)3年生・4年生
1月16日(火)あおぞら・6年生



・体育着を忘れずに！
・頭の高い位置で髪の毛を結ばないようにしましょう。
・身長伸び方や体重の増え方をみて、生活習慣を見直しましょう。

○学校保健委員会開催について

日時：令和6年1月12日(金)15:00～16:30

場所：東野小学校 体育館

内容：「子どもに寄り添う支援」 十文字学園女子大学教授 加藤陽子先生

→「学校に行きづらい」「登校を嫌がる」などどのように対応したらいいか悩んでいる方、少しでもヒントになることがあると思います。ぜひご参加ください。



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

かお こま ひと
その香り…困っている人がいます!

かがくぶっしつかびんしょう し 化学物質過敏症を知っていますか?

じぶん べんり にちようひん きも よ かお
自分にとっては便利な「日用品」や気持ちの良い「香り」などが、
ちか ひと ぐあい わる げんいん
近くにいる人にとって、具合が悪くなる原因になっていることがあります。
がっこう おお ひと せいかつ ば りかい はいりょ ひつよう
学校は、多くの人が生活する場。みなさんの理解と配慮が必要です。



げんいん 原因となるもの

- せんたくせんざい じゅうなんざい こうすい
・洗濯洗剤、柔軟剤、シャンプー、香水、ハンドクリーム
- さっちゅうざい むし のうやく
・殺虫剤、虫よけスプレー、農薬
- せっちやくざい とりよう じゅうたくけんざい
・接着剤、塗料、住宅建材
- はいき だんぼう ねんしょう
・排気ガス、暖房などの燃焼ガス



しやうじよう どのようなときに症状がでるの?

ひと あつ ばしよ い しやうじよう たと きやうしつ でんしゃ なか えいがかん みせ
人が集まる場所に行くと症状がでます。例えば、教室、電車やバスの中、映画館、お店など
ひとりひとり よわ かお ひと あつ つよ かお か
→一人一人がとても弱い香りでも、たくさんの人が集まると強い香りに代わります。

しやうじよう どのような症状が出るの?

- あたま いた いた はなみず はだ
・頭が痛い ・のどが痛い ・せき、たん、鼻水 ・肌がある ・かゆみがでる
- なか いた げり
・ベロがしびれる ・お腹が痛い ・下痢になる



きつ 気を付けてほしいこと

- ごうせいせんざい じゅうなんざい かお つよ しやう ひか
◎合成洗剤や柔軟剤の香りが強いものの使用は、控えましょう。
- さっちゅうざい むし と ち つか
◎殺虫剤、虫よけスプレーは、飛び散らないように、使いましょう。



はんのう ぶっしつ ふ たいちよう わる はな たいちよう よ か がくぶっしつ め み
反応する物質に触れると体調が悪くなり、離れると体調が良くなります。化学物質は、目に見えないた
め、体調不良の原因が特定されないことが多く、体調が悪くなっている原因なのに見過ごされてしまうこ
とも多いです。また、かがくぶっしつ くうき おも おとな こども ほう えいきやう つよ う
化学物質は、空気より重いため、大人より子供の方が影響を強く受けるそうです。
ひがしのしょうがっこう しょくいん なか か がくぶっしつかびんしょう なや かた とく いふく かお
東野小学校の職員の中にも、化学物質過敏症で悩んでいる方がいます。特に衣服についての香りやシャン
プーなどの香りに悩んでいます。強い香りを嗅ぐと、頭が痛くなり、数日間体調が悪い状態が続くそう
です。いつ、自分が発症するかもしれない化学物質過敏症…生活の中で、香料を使う必要があるのかどう
か、考えてみてください。