

ほけんだより

令和4年2月2日
市川市立福栄中学校
保健室

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、風邪の時だけ「ひく」というのはなぜでしょう。

大昔の中国では風邪は「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、「引く（ひく）」と言われるようになったとか。漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。まだまだ寒い冬、悪いものを引き込まないように、マスクと手洗いでブロックしましょう。

また注意！ 冬の感染症



2月の保健目標

感染症を予防しよう



にぎればこぶし ひらけばてのひら

これは、「握りしめれば、人をなぐる拳こぶしになり、開けば、人をなでる掌てのひらになる。どちらも人間の手であることに変わりはない。心の持ちようで、同じものでも様々に変化する」という意味のことわざです。

例えば、言葉も同じことが言えるでしょう。あたたかい言葉は人を励まし、心ない言葉は人を傷つけます。みんなが持っていて、使い方に気を付けなければならないものです。

みなさんは、どんな言葉を使いますか？



果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

【保護者の方へ】

- 日本スポーツ振興センター災害共済給付の手続きについて

学校管理下のけがをして、日本スポーツ振興センターの書類を出し忘れていたことがありましたら、必ず担任や保健室に申し出てください。日本スポーツ振興センターの災害給付は2年間請求を行わない場合には時効となりますのでご了承ください。時効直前の提出になると間に合わない可能性があります。期日に余裕をもって申請をしていただきますようお願いいたします。ご不明な点がございましたら、本校保健室までお問い合わせください。

- 新型コロナウイルス感染予防について

校内感染防止のため、お子さんの体調が少しでも悪い場合、ご家族に風邪症状などの体調不良者がいる場合、PCR検査を受ける（受けて結果を待っている）場合には、生徒の登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。

なお、学校にメールで欠席の連絡をする場合には、症状（頭痛、倦怠感、のどの痛みなど）と、発熱の際には体温も記入してください。

学校でお子さんの体調が悪くなった場合には、保護者の方にご連絡の上、帰宅させます。

日中、学校からの連絡が取れるようにしておいてください。また、普段と違う場所にいる場合などには、事前にお子さんに伝えておいてください。

