

3月ほけんだより

No.2

令和6年3月14日
四万十町立米奥小学校

毎月13日は「一汁三菜」の日に制定されています。これは「13」が「一汁三菜」の読み方と似ていることから決まったそうです。一汁三菜とは、「ごはん」「汁物」「3つのおかず」からなる献立で、和食の基本であり体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。栄養のあるものをしっかりと食べて元気な体を作っていきましょう。



【アレルギー性鼻炎のお話】

この季節によく耳にする「花粉症」という言葉。

別名「季節性アレルギー性鼻炎」といいます。一方でハウスダストなどが原因で季節が関係ないアレルギー性鼻炎を「通年性アレルギー性鼻炎」といいます。

アレルギー性鼻炎は「くしゃみ」「水のようにさらさらとした鼻水」「鼻づまり」が主な症状です。

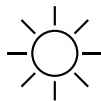


アレルギー性鼻炎はI型アレルギーに分類され、IgEという抗体が関係しています。アナフィラキシーや気管支喘息、食物アレルギーなどもI型アレルギーの仲間です。

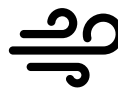
花粉はいつ多くなるの？

・昼前後、夕方に多く飛散するといわれています。

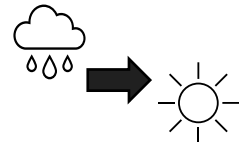
は晴れている日



空気が乾燥して
いて風が強い日



雨が降った
次の日



【対処方法】

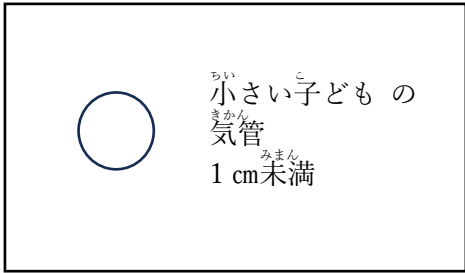
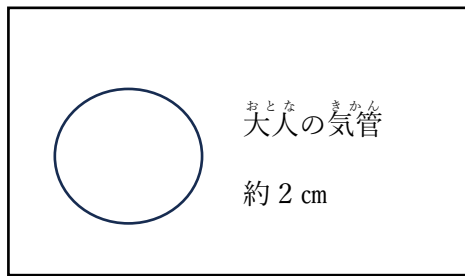
- ・アレルゲンの除去・回避が基本。
- ・部屋の中のダニの駆除や空気をきれいに保つ。
- ・花粉を部屋に持ち込まない。
- ・目や口などから花粉が体内に侵入することを防ぐためにメガネやマスクをする、等の対策があります。

卒業式まで、残り9日です。

今日を入れて卒業式まで残すところ9日になりました。少ない日数ですが、1日1日を大切にすごしていきましょう。そして体調には気を付けて元気に、みんなで卒業式を迎えましょう。



！食品 による窒息に注意してください！

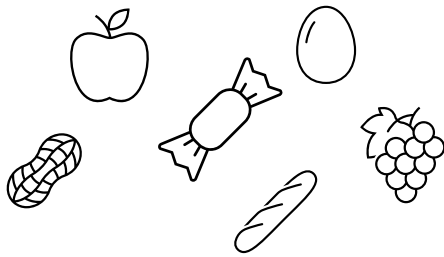


子どもたちの食べる機能はまだ発達途中です。日本歯科医師会によると大人の気管の直径は約2 cm、小さい子どもでは1 cm未満といわれています。

つまりよくかんで食べないと簡単に窒息を引き起こしてしまうということです。

【窒息を起こしやすい食品】

- ・ミニトマト、ウズラの卵、こんにゃく、白玉団子、あめなど丸くて表面がつるつとしていているもの
- ・もち、ごはん、パン類など粘着性が高く、唾液を吸収してしまうもの
- ・リンゴ、イカなど固くてかみ切りにくいものなど



【窒息しやすい食べ方】

- ・何個もほおばってしまうなど、一口の量が多い
- ・いすなどに座らず歩きながら、または、走りながら食べた
- ・しっかりとかまないまま飲み込んでしまった
- ・「はっ」と息を吸い込んだり、急に上を向いたり、おしゃべりをした後の息つきなど

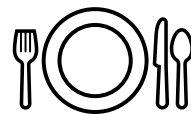
もしも窒息してしまったら…

- ・窒息してしまうと声は出せません。そのため、のどをおさえるような窒息のサイン（チョークサイン）を見逃さないことが大切です。
- ・窒息のサインを発見したら、子どもの背中中の肩甲骨の間あたりを手のひらで5～6回ほど強くたたき詰まったものを吐き出させます。（背部叩打法）
- ・また、それでも窒息が解除できない場合は子どもの背中側から救護者の両手を回し、みぞおちの前で両手を組んで勢よくみぞおちの辺りを押す（腹部突き上げ法）方法があります。

これらを繰り返し窒息を解除してください。子どもたちの反応がなくなったら、すぐに心肺蘇生を行い救急隊がくるまで続けてください。

窒息を起こさないための食べ方を知ろう！

- ・一口にたくさんつめこまない
- ・食べることに集中する
- ・寝たり、歩いたり、遊んだりしながら食べない
- ・口の中に食べ物があるときはおしゃべりはしない
- ・食べる前に水分を取ってのどを潤してから食べる



しっかりかんで食べることは一人一人ができる「窒息予防」です！