

ほけんだより 2月

富岡市立高瀬小学校 平成30年度 2月

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

2月の保健目標
姿勢を
見直そう



節分にまくのは大豆。「畑の肉」と言われるように、大豆には体の成長に欠かせない良質なタンパク質が豊富です。大豆レシチン、オリゴ糖、大豆サポニン、イソフラボンなど体に良い成分がたくさん含まれています。小さい豆でも大きな仕事をします。



高瀬小の感染症情報



2学期の終わりにインフルエンザが流行しましたので、その影響もあってか、冬休み中にインフルエンザにかかった児童もいました。

1月に入って、7日からの週で8名、15日からの週で10名、21日からの週で14名、28日からの週では31日の時点で26名でした。今のところ全員がA型（主に2種類の型が出ているようです）が報告されています。これからB型も増えてくることが予想され、A型にかかっている人もB型にもかかることもあります。登校前の健康観察で、体調の変化を見逃さず、受診、安静・休養等適切な対応をお願いします。人数は少ないですが嘔吐や下痢による欠席者もいます。感染性胃腸炎もインフルエンザ同様手洗い、うがいの励行で「うつらない、うつさない」を皆で取り組んでいきましょう。



特に冬の寒い時期、ポケットに手を入れ、背中をまるめて歩いている人を見ます。ポケットには、手ではなく、ハンカチやティッシュを入れておいてください。ポケットに手を入れていると、転んだときに大きなけがにつながります。

保健室にけがの手当に来たときに、ハンカチを持っていない人が目立ちます。手洗いの後、こまることはありませんか。

これからの季節

鼻づまりを少し楽にするには。。。



鼻がつまると、頭が痛くなったりぼーっとして集中できなったり・・・

つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める：お風呂のお湯より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼり鼻全体を包み込むようにあててみましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり少し楽になります。

湿らせる：鼻の粘膜を乾かさないことが大事。マスクをしたり、「温める」の方法や、部屋の湿度を上げてみるなどの工夫をしましょう。

鼻がつまった状態が長く続いたり、痛みがあったり、呼吸が苦しいほどの状態なら病院でみてもらいましょう。

1 て あら 手洗い



手は、いろいろなところ
にふれるので、気づか
ないうちに、ウイルスが
いっぱいついていきます。
せっけんを使って、こま
めに手を洗いましょう。

2 うがい



かぜのウイルスは、空
気といっしょに、のどか
ら侵入してきます。体の
奥に入り込む前に、洗い
流してしまいましょう。

3 マスク



せき・くしゃみが出る
人は、マスクをして、ま
わりにウイルスが飛び散
るのを防ぎましょう。

4 ポケット



必要なとき、ハンカチ
やティッシュがすぐ取り
出せるように、ポケット
のある服を選びましょう。

かぜよぼう KZY 10



5 た 食べる



ふだんから、いろいろ
なものをバランスよく食
べること。かぜ予防には、
たんぱく質、ビタミンA、
ビタミンCが効果的です。

6 すいみん



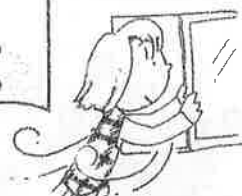
体の疲れをとり、かぜ
と戦う体力をつけるには、
夜、しっかり眠ることが
大切です。

7 うん どう 運動



体を動かして遊ぶこと
で、かぜと戦う体の働き
や体力が高まります。

8 かん き 換気



教室の空気を入れかえ
るときは、窓とろうか側
の2カ所を開け、空気の
通り道をつくりましょう。

9 あたた 温まる



体が温まると、体全体
の働きが活発になって、
病気とたたかう力がしっ
かり働くことができます。

10 たの 楽しみ



楽しい！ という気持ち
ちは、病気とたたかう体
の働き（めんえき力）を
高めるといわれています。