

ほけんだより 2月号

令和5年2月1日
北島北小保健室

2月4日は春の始まりの日とされる「立春」です。春と言われても、まだまだ寒いので、実感がわきませんね。でも、土の中では、草花が芽を出す準備を始めます。私たちも寒さに負けずに、春に向けて1日1日を大切に過ごしましょう。

2月の保健目標

健康な心と体をつくろう！

心が疲れたな…と感じたら上手にリラックスを！

心も体と同じように、疲れて元気がなくなってしまうときがあります。ずっと元気でいられたらいいですが、不安や悩みは誰でも抱えているものです。その不安や悩みは、みなさんの心の成長のためには必要な経験となります。ただ、自分の中にためこまずに、上手に元気を取り戻すことが大切です。

外で体を動かす。

しっかり食べて、よく眠る。

しゅみなど好きなことをする。

ゆっくりお風呂につかる。

相談をする。(先生、お家の方、友だち)

インフルエンザの出席停止について

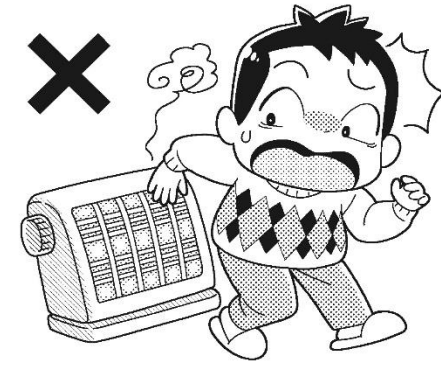
インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ熱が下がった後2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。その後は、熱が下がった日によって、出席停止が延長します。



寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖房器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」 体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

× **使い切りカイロ**

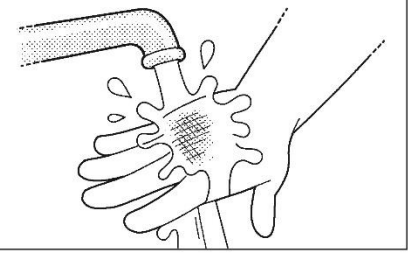
はだに直接はらない

× **電気カーペット**

長時間同じ場所を温め続けない

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



© 少年写真新聞社 2023



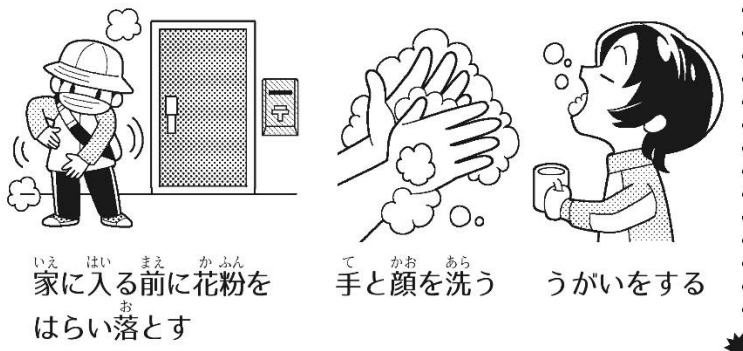
花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



外から帰ったら



© 少年写真新聞社 2023