

厚けんだよソ 2月

令和6年2月6日
新野小学校 保健室

たいちょうかんり 体調管理できていますか？

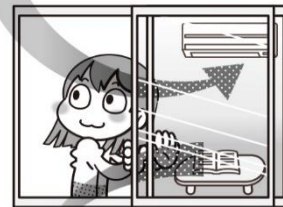


旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月から新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎等が流行しています。手洗い・うがい・マスク・部屋の換気を忘れず、しっかり予防して感染しないようにしましょう。



ハンドソープでていねいに
手を洗います。
洗ったあとは、消毒しましょう。



閉めきった部屋は、ウイルスがただよっているかもしれません。寒いですが、しっかり換気をしましょう。



風邪をひいている人や予防をしたい人は、マスクを鼻から口までしっかり覆うようにつけましょう。



がらがらうがい・ぶくぶくうがいをしましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」ができていますか？

この3つができると、1日の生活リズムが整いやすくなります。感染症の予防で1番大切なことは、毎日の体調を整えて病気に負けない体をつくっておくことです。

そのために、「睡眠」「バランスのよい食事」

「運動」の3つの習慣を見直してみよう。



熱がなくても、体調がよくない時は、すぐにお家の人や先生に知らせてください。早めに病院で診てもらいましょう。

花粉の季節がやってきました

寒い日が続いていますが、2月頃になると、花粉症で辛い症状が出てくる人がいます。毎年「くしゃみ・鼻水」「目のかゆみ」などつらい症状がある人は、ひどくなる前にお家の人と相談して病院で診てもらいましょう。

◎外に出るときは・・・

<p>花粉予報をチェックする。</p>	<p>ぼうし・めがね・マスク をつける。</p>	<p>ツルツルした素材の服を選ぶ。</p>

花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

1 ひっつきむし
花粉
「つかない」のはどっち?



こたえ ぼうし＆綿素材の服
花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり
花粉
「入れない」のはどっち?



こたえ マスク＆メガネ
花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ...

3 しがみつき
花粉
「落とす」のはどっち?



こたえ 顔を洗う＆うがいを
家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいたら花粉はつかないよ。

ありがとう魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ちこんでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

保護者のみなさまへ
新型コロナウイルス等の感染症対策にご協力いただきありがとうございます。変異株の流行により、まだまだ心配な時期が続いています。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行していますので、体調が良くない場合は無理をせず、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。
学校でも、引き続き手洗いやマスク、換気等の感染症対策を行ってまいりますので、今後ともご協力よろしくお願いします。