

ほけんだより 2月

令和3年度
福島小学校
保健室

2月3日は節分です。「季節をわける」ことを意味するこの日には、病気や災難をおにに例えて、豆をまき、無病息災をねがいます。

今年もウイルスに負けず、寒さを乗りこえて、元気に春をむかえたいですね

その“しんどい”もしかして空気のせい？



みなさんのはく息が教室にたまったり、

空気中をただようウイルスやさいきんがたまったりすると、

その空気をすってしまい、体の不調につながります。

みなさんで協力して、

空気を入れかえよう！

☆ 部屋のななめになるように、まどやドアを2か所

以上あけて、空気の通り道をつくる

☆ 休み時間ごとに、こまめに換気する



かぶんしょう 花粉症のシーズンです！ かぜとの見分け方

この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	カゼ	花粉症
はな みず 鼻水	ねば きいろ 粘りがあって黄色っぽい	とうめい 透明でサラッとしている
くしゃみ	かい すうかい 1回～数回くらい	れんぞく なんど 連続で何度も出る
ねつ 熱	びねつ 微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
しょうじょう つよ 症状が強くなる時間帯	にちじゅう おな 1日中だいたい同じ	おききてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



きになる症状がある人は相談してくださいね

ほかに目がかゆくなったり、のどがイガイガしたりします。

早めに眼科に行くこと、また治りようができると症状を軽くすることができます。

ありがとう

魔法のことば

「ありがとう」。言った人も、言われた人もやさしい気持ちにしてくれる魔法のことばです。

感謝のことばを口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

きょう なんかい 今日は何回、「ありがとう」と伝えられましたか？

しあわせホルモン

セロトニン
心のバランスを整える

ドーパミン
やる気を出させる

エンドルフィン
痛みを和らげる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる



保護者の方へ

年明けから新型コロナウイルスの感染者が増加してきました。特に、感染力の強いオミクロン株が流行しています。ご家庭でも、マスクの着用、手洗い、手指消毒のご指導をお願いいたします。また、体調不良や発熱等の症状が見受けられた場合には、早退の連絡をさせていただくことがあります。ご理解くださいますよう、お願いいたします。