

ほけんだより



赤阪小学校
保健室
R5 (2023). 2.2
No.13

2月14日はバレンタインデーです。みなさんは、買ったり作ったりする予定はありますか？チョコレートは、カカオという実から作られていて、脳の集中力を高めたり、ストレスを和らげるリラックス効果があります。しかし、チョコレートにはさとうや油分が多くふくまれているので、食べすぎには注意しましょう。

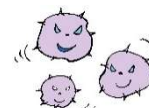


♡クイズ♡ チョコレートを一番たくさん食べる国は？(国民1人当たりのチョコレート年間消費量)
①スイス ②イギリス ③ドイツ
答えは保健室前の掲示板にあります

おうちの人と読んでね



ついにやってきたインフルエンザ



1月より、私立学校ではインフルエンザの流行が始まりました。インフルエンザは、例年1～2月にピークを迎え、3月ごろに落ち着いてきます。現在報告があったのは全て「インフルエンザA型」です。

インフルエンザウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。換気はもちろん、加湿器などで室内の適度な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、洗濯物や濡れタオルを干すことも効果的です。また、寝ている間は乾燥しやすいので特に注意が必要です。



おうちの方へ＜医療機関でインフルエンザの診断を受けた場合＞

*インフルエンザは感染力が強く、かぜとは異なるため「出席停止」扱いとなります。

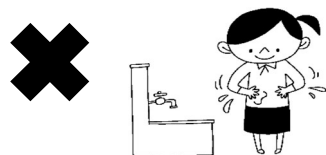
*インフルエンザと診断を受けた場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

(TEL:72-0205)

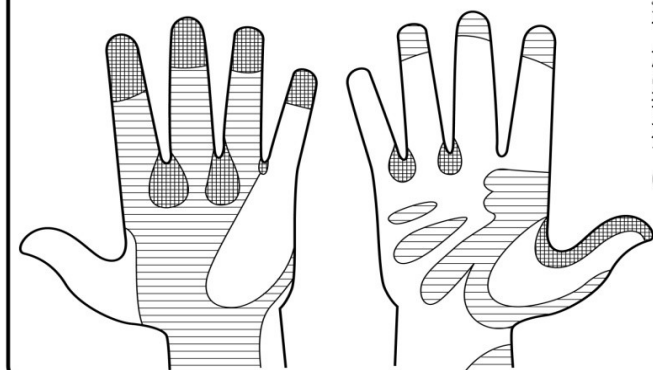
*登校の際、意見書(登校許可書)は不要ですが、必ず医師の指示に従って登校開始してください。

④
清潔なハンカチをもってこよう！

せっかく手をすみずみまできれいにあらっても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なハンカチをもってきましょう。



よごれがのこりやあいばしょ

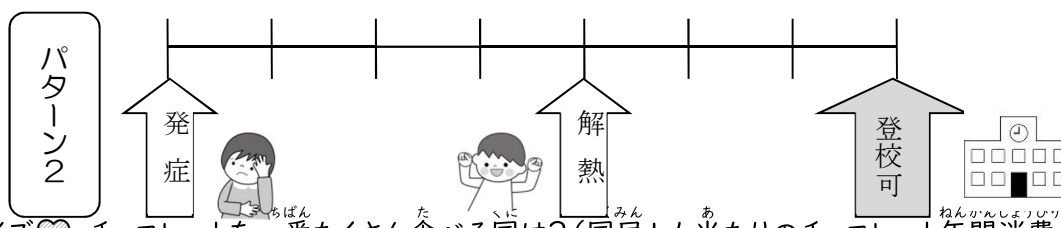
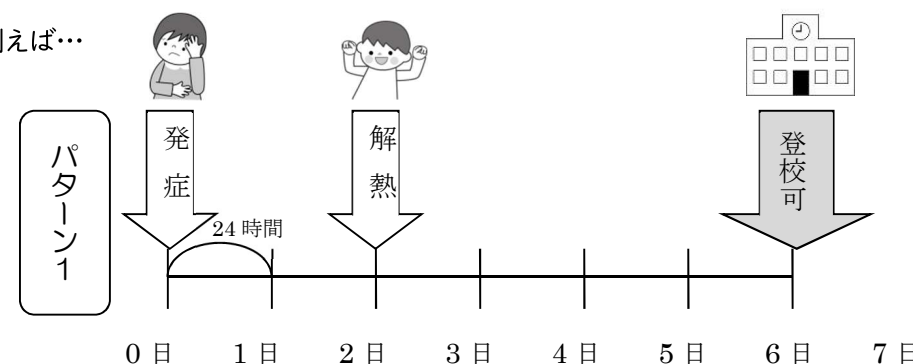


みずで手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りますので、とくにねんいりに。

もつともよごれが残りやすい部分
よごれが残りのりやすい部分

出停期間：「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

例えば…



♡クイズ♡ チョコレートを一番たくさん食べる国は？(国民1人当たりのチョコレート年間消費量)
①スイス ②イギリス ③ドイツ

こたえは・・・③ドイツ

ドイツの人が1年に食べるチョコレートはなんと11.1キログラム!板チョコにすると約185枚です!!日本人が1年に食べるチョコレートは2.2キログラム、板チョコにすると約36.6枚なので、ドイツ人は日本人の約5倍ものチョコレートを食べていることになります。

