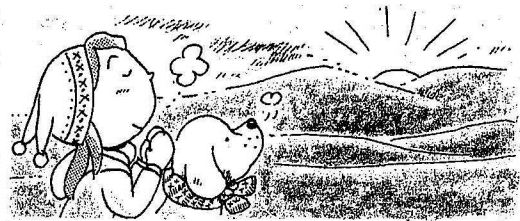


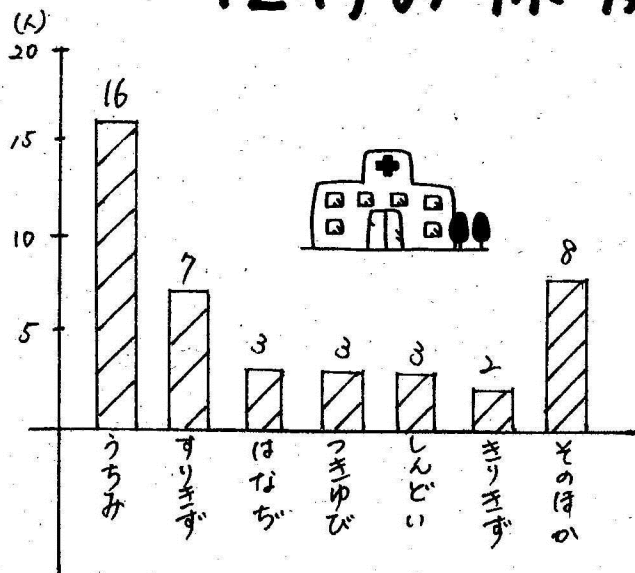
ほけんだより

赤阪小学校
保健室
2015. 1. 14
(H.27) No. 12

2015年が始まりました。今年の
支年は「ひつじ」です。ひつじには
「家族の安泰(無事)」「いつまでも
平和にくらす」という意味がこめら
れているそうです。みなさんもおう
ちの人も 病気やけがなどせずに健康
で おだやかな一年になるようにと 願っています。



12月の保健室



12月はのべ42人が
手当てをうけました。病
院で 手当てをうけたけがも
ありました。
この時期は長いズボンをはい
てくる人が多くなるので ひざな
どの「すりきず」は 少なくなります。
今回は、休み時間のけがが

少なく 体育の時間や 学級活動の時のけがが多かったです。
3学期は、けがや病気が少なく 心も体も元気ですごしてほしいと思います。

1月の保健目標

「かせ・インフルエンザの予防をしよう」

これから心配されるのが、かせやインフルエンザの流行です。
赤阪小学校では 大きく流行しないために 次の6つのポイントを
おぼえて 実行しましょう！

- ① 外出するときは
マスクをつける

- ② 外出のあとは
うがい・手洗い

- ③ 人ごみに
行かない

- ④ 部屋の空気を
入れかえる

- ⑤ 部屋の温度と
湿度に気を付ける

- ⑥ 栄養とすい眠を
じゅうぶにとる


温度と湿度

高い温度とかわいた空気の中で
インフルエンザウイルスはふえます。
ちょうどよい
温度と湿度
の部屋で
すごしましょう。

温度は 21~24℃
湿度は 70%前後

冬こそ鼻呼吸

冷たい空気により
のどや肺をいためやすい
・ウイルスなどが直せつ
体の中に入りやすい
吸った空気が鼻であたためられ
肺への刺激が少なくなる
吸った空気中のゴミやウイルス
などを鼻毛とりのぞく

(口呼吸)
(鼻呼吸)