

ほけんだより2月

千早小吹台小学校
保健室 2018.2.21

現在、千早小吹台小学校では、体調不良で休む人は少なく、インフルエンザの流行もありません。しかし、インフルエンザは、流行が始まると、短い期間に多くの人に感染します。3月に入ってから、インフルエンザによる学年閉鎖をした年もあります。胃腸炎も心配です。決して油断はせず、手洗い・うがい等の予防を続けましょう。

ちょっとのゆだんがかぜのもと

よふかし
はやくねなさい!!
てあらいしないでたべる
かぜのひきはじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!

こたつでうたたね
ZZZ...

ゆざめ
ゾクゾク
ハクション
すやすや~♪

よごれがのこいやあいはしょー きちんと洗えてる?

みずで手をぬらした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やすいので、とくにねんいりに。

もっともよごれがのこりやすい部分
よごれがのこりやすい部分

2月の体重測定の後、保健指導をしました。

★1・2年生★ 体の名前と働き、プライベートゾーン

* 体の部位には、それぞれ名前があり、素晴らしい働きがある。
◆例えば…耳の働きは、聞く・方向を知る・体のバランスをとる。
* プライベートゾーン（水着を着たときに隠れる場所）は、みない・みせない・さわらない・さわらせない。
嫌な思いをしたときは、「やめて!」と言おう。

★3・4年生★ 赤ちゃんの誕生

* 赤ちゃんとお母さんが力を合わせて、赤ちゃんは産まれてくる。
* 赤ちゃんは産まれるとき、骨を重ねて頭の形を変え、体を回転させながら産まれてくる。
◆帝王切開で産まれる赤ちゃんのお話もしました。

★5・6年生★ 心の健康、ストレス

* ストレスが強いと、交感神経の働きが強くなり、緊張状態（頭痛・動悸・眠れない等）となる。
* ストレスを感じたときは、自分なりのリフレッシュ方法で、副交感神経の働きを強くしよう。

周りの人を大切に
自分を大切に

かぜに似てるけど...花粉症の特徴は?

れんぞくで連続して出るくしゃみ
サラサラとしたみず水っぽい鼻水
め目のかゆみ

さむい日は3つの首(首、手首、足首)をしっかりガード!

首をガード!
マフラー、タートルネックの服など

手首をガード!
手袋、そで口のしまった服など

足首をガード!
厚手の靴下、レッグウォーマーなど