

ほけんだより 2月

千早小吹台小学校
保健室 2020.2.18

2月の保健目標 楽しい学校生活をおくろう

千早小吹台小学校では、今年に入りインフルエンザにかかった人は8人(A型1人、B型7人)で、大きな流行はありません(2月17日現在)。

しかし、3月に入ってから学年閉鎖をしている年もあります。

インフルエンザの予防は、新型コロナウイルス感染症の予防にも、効果があるそうです。引き続き、咳エチケットに気を付け、

丁寧な手洗い・うがいを続けましょう。

2月は全国生活習慣病予防月間です!

脳や心臓の血管の病気、がんなどの生活習慣病は、子どもの時期からの予防が重要だとわかってきました。予防方法として、「栄養バランスのよい食事」、「定期的な運動」、「十分な睡眠(休養)」などがあります。

自分の食生活・食習慣を見直そう!

一日3食、しっかり食べていますか?

朝ごはんをぬかないようにしましょう

好ききらいをしないで、なんでも食べていますか?

バランスよく栄養をとりましょう

甘いものやスナック菓子を食べすぎているいませんか?

おやつとり方に注意しましょう

よくかんで食べていますか?

だ液が出て消化を助けてくれますよ

早食いや“ながら食い”をしていませんか?

食べすぎに繋がりますよ

水のかわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか?

糖分をとりすぎると、歯が痛くなりますよ

★特集★かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防

その1:手洗い・うがいは、バッチリですか?

うがいや手洗いには効果があるの? ウイルスがついたら増える前に洗い流すのが一番です。

手洗い:ここもわすれずに!

ゆびとつめのあいだ、ゆびとゆびのあいだ、手のこう、てくび

その2:マスクは正しく付けられていますか?

まちがいががし。

“鼻からあごまで”覆うようにしよう

その3:ウイルスに負けないからだを作っていますか?

じゅうぶんなすいみん、できごううんどう、バランスのよい食事、ストレスの解消

かぜやインフルエンザのウイルスにまけない体をつくらう!

2月の保健室前の掲示も大人気!

- * ところどころの状態をチェックしてみよう! (矢印を動かしてみよう)
- * あなたが話しているその言葉トゲトゲしていませんか?
- * あたたかい言葉をかけられると心もポカポカになるね など

