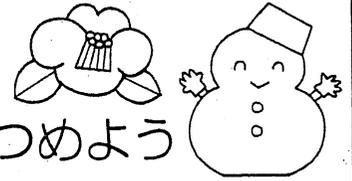


ほけんだより 2月

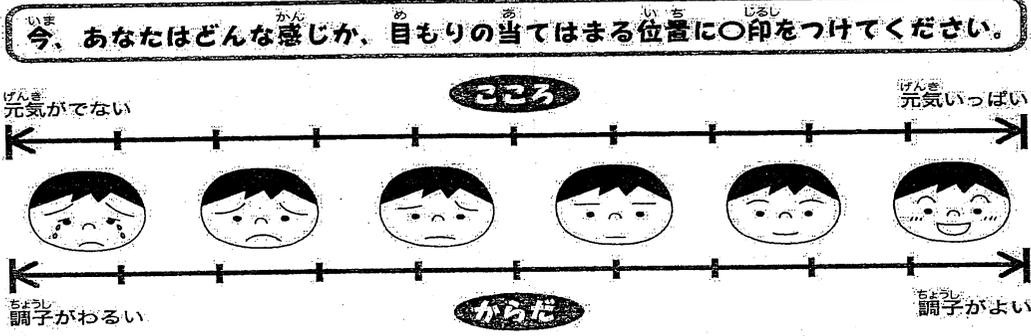
2019. 2. 1
 おおたかの森小学校
 保健室 NO. 11

ほけんもくひょう
 保健目標

じぶん からだ こころ
 自分の体と心をみつめよう



こころとからだの状態をチェックしてみよう!



「心と体」は元気かな?

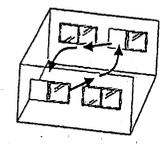
不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調がわるくなること
 があります。一方で、うれしいときは、やる気が出て、自然に体も動き
 ます。体の調子がよいと、気持ち
 も明るくなります。このように、心
 と体は影響しあっているのです。

2月4日は「立春」といい、
 暦の上では春の始まりです。し
 かし、まだまだ寒い日が続いて
 います。手洗い・うがい・規則
 正しい生活を送り、かぜやイン
 フルエンザに負けない体をつ
 くりましょう。

～こまめに換気をしよう!～

- 部屋の空気を入れかえないと・・・
- かぜやインフルエンザのウイルスが増える!
- 二酸化炭素がいっぱいになり、頭痛がしたり気持ち悪くなりやすい
- 学習に集中できない

◎空気を上手に入れかえるには、
 窓やドアを2か所開けて、空気の
 通り道をつくるのがコツ!!



～加湿も忘れずに～
 空気が乾燥していると、インフ
 ルエンザにかかりやすくなりま
 す。湿度50～60%
 を保つことができるとよ
 いです!



こころの元気がな
 いときは、ためし
 てみよう!

おおたかの森小
 インフルエンザ情報
 (1月31日現在・のべ人数)

| | |
|----|------|
| A型 | 220名 |
| B型 | 1名 |
| 不明 | 5名 |

※1月の学級閉鎖数
 8学級

●ストレスをためないためには? (例)

- 好きなこと、楽しいことをする
- 音楽を聴く
- 本を読む
- おいしいものを食べる
- 体を休める
- 睡眠を多くとる
- お風呂にゆっくり入る
- 近くにいる人に話す、相談する
- 友だち
- おうちの人
- 先生





マスクを正しくつけて、かせ予防！

マスクのつけ方・外し方

マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を上にし、鼻からおごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に当てて、すき間が空かないように、鼻におし当てます。



マスクの高側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

マスクの外し方



片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。



中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。



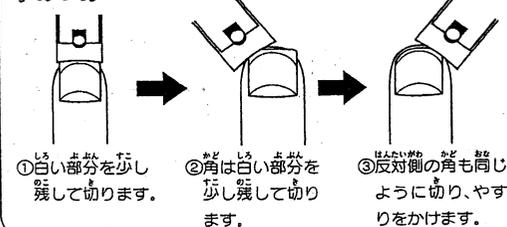
ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。



つめが伸びすぎていませんか？

つめを切るときは

手のつめ



①白い部分を少し残して切ります。
②角は白い部分を少し残して切ります。
③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、高側の角に少し丸みをつけましょう。

自分でつめを切るか、おうちのひとに切ってもらおう！



保護者の方へ

【朝の健康観察について】

登校前に家庭で健康観察を行うようお願いいたします。朝から体調が悪い場合は、無理に登校させず、家庭で様子をご覧ください。発熱がない場合や微熱でも、インフルエンザなどの感染症の可能性があります。

【緊急連絡先について】

インフルエンザが流行していることにもない、早退のために家庭へ連絡することがありますが、第1～3連絡先のすべてに連絡がつかないケースがあります。高熱等で体調不良を訴えているお子さんを早く安心させるためにも、学校からの連絡が必ずつながるようにお願いいたします。携帯電話の番号や勤務先が変更になった場合は、担任までご連絡ください。

【インフルエンザの治癒証明書について】

インフルエンザの治癒証明書は、不要です。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。定められた期間は自宅で療養してください。

【つめの長さについて】

最近、つめが長い子が多くみられます。つめが長いと、何かにぶつかった時につめが折れてけがをしたり、周りの人を傷つけてしまう危険もあります。子ども達のつめが伸びすぎていないか、ご確認ください。

