

ほけんだより

2月



2023年 2月22日

宇部市立琴芝小学校 保健室

- 〇冬の感染症予防
- 〇朝の健康観察
- 〇インフルエンザの出席停止
- 〇心の健康
- 〇手洗いで予防
- 〇感染性胃腸炎
- 〇花粉症

2月の保健目標

自分の心を見つめよう

今年度も残すところ1か月余りになりました。
 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、嘔吐下痢症がはやっています。
 私たちができるのは、『手あらい・うがい』と生活習慣（早寝・早起き・食事・運動など）をととのえて、免疫を高めておくことです。
 一人ひとりが気をつけて、残りわずかな3学期を元気にすごしましょう！

クイズで覚えよう！ 冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね！

- 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
 を使うこと、水を 洗うこと、
 洗った後に水気を こともポイントです。
- かぜ・インフルエンザの感染をひろげないためには を。
 せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた をとめることができます。
- 閉めきった部屋の はどんどん汚れていき、
 感染症の原因にも。
 1時間ごとに10分くらい、
 窓やドアを開けて をしてください。
- 病気を予防し、早くなおすために必要な
 私たちの体の 。
 十分な と 、
 適度な が大切になってきます。
- インフルエンザや による感染性胃腸炎と
 診断されると、 となります。
 欠席にはならないので、
 おうちでゆっくり休みましょう。



今週の衛生検査でハンカチを忘れた人は全校で14人でした。
 忘れている人はどこでふいているのかな？
 きれいなハンカチを持って来よう！

朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

表情 元気があるか、 ないか	顔色 熱っぽくないか、 青白くないか	声 明るい、 しずんでないか	その他 朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど
			調子が悪そうなときは 無理をせず、 やすく 休ませてあげて ください

1週間お休みです

〈キーワード〉
 出席停止 石けん 栄養 お湯 菌こう 流して 入院
 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気
 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
 たためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

インフルエンザの出席停止期間
 発症の次の日から数えて5日を経過
 +プラス
 解熱した次の日から数えて2日を経過するまで
 STOP!
 *欠席扱いにはなりません！

心の中は 見えないけれど

いやなことがあったり、不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、その時の心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。

- ・食欲がなくなる
- ・ぐっすり眠れなくなる
- ・頭やおなかのいたくなる



こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなど

してすごしましょう。

身近な人や大人の人に相談するのもいいですよ。



ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

こちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

優しい言葉で
心もポカポカに



ウイルスも
二酸化炭素も
いやな気持ちも
換気で
バイバイ！

表のクイズ

- 【こたえ】①…石けん、流して、ふき取る ②…マスク、飛まつ ③…空気、換気
④…抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤…ノロウイルス、出席停止

こんな日・こんな ときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨がふった日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。

それは。。。花粉！

出かける時には、ぼうし・メガネ・マスクでガード

からだについた花粉は家に入る前に払い落とし、髪や手についた花粉は

洗って流すといいですよ。症状が出た時には、病院へ行きましょう！

7つのちがいをさがそう！！



こたえ 上から3段目の棚の左のコップの大きさ/左上の観葉植物/男の子の頭の上の鳥/右の植物の葉の数/男の子の靴下の柄/泡の数/水道の水滴