

2024年2月
牧の台小学校
ほけんしつ

インフルエンザがはやっています！

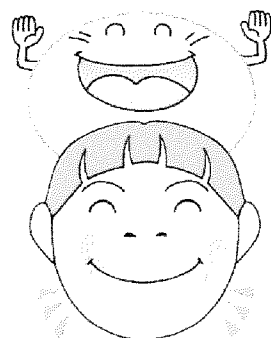
1月はコロナウイルス感染症や、アデノウイルスによる感染症にかかる人がちらほらいましたが、今またインフルエンザが増えてきています。手あらいはもちろん、のどの乾燥をふせぐためにこまめに水分をとったり、つかれをためないように早めに寝たりすることも大切です。一度かかった人でももう一度かかることがあるので、注意しましょう。



「笑顔」には、からだの中に入ったウイルスや菌をやっつけてくれる細胞をパワーアップさせるはたらきがあります。

また、からだだけでなく、心を元気にする効果もあります。

顔の筋力アップ



ストレス発散



免疫力（病気とたたかう力）が上がる



おほえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

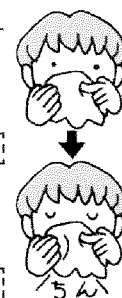
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



ほけんいいん 保健委員が

ほけんだよりとポスターを作りました

★5年生の保健委員が「手あらい」と「歯みがき」について、ほけんだよりを作りました。下足室の掲示板に「歯みがき」についてのポスターもはっています。

★どちらもみんなの健康を守るためにとっても大切なことです。しっかりと読んでくださいね。

かくれ脱水にご注意 「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

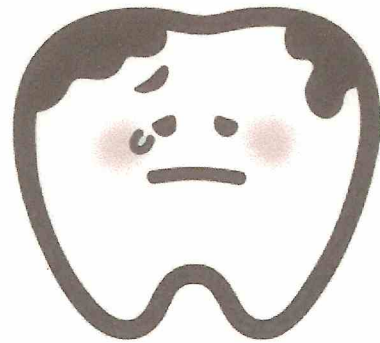
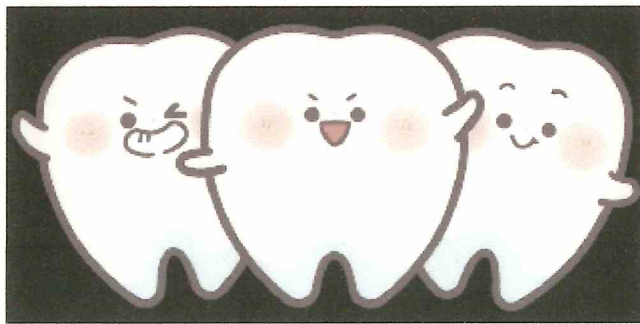
かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



ほけんだよい

^{まいにち}
毎日、しっかり「は」をみがこう

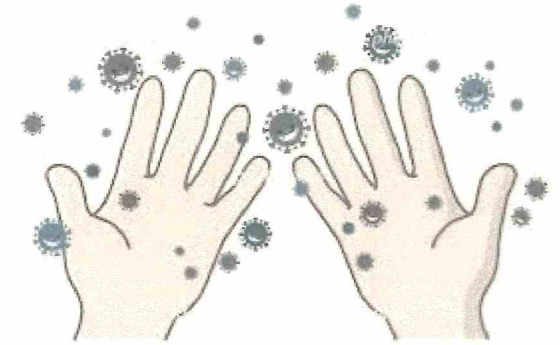
^{にかつ}
二月といえば、バレンタインです。チョコを^た食べて「は」をみがかなかったらむしぼになってしまいます。むしぼにならないようにするために、^{まいにち}
毎日しっかり「は」をみがきましょう。



しっかり「は」をみがこう！

さむいときも^{まいにち}毎日「^て手」を

あらおう



「^{ふゆ}冬は、さむいから^て手はあらわない」「どうせだいじょうぶでしょ」といって^て手をあらわないのはだめです。^て手には、^{かぜ}風邪になるかもしれないバイキンがいるのでさむくても^て手をあらいましょう。

でも、
あわのつけすぎは✕

せっけんは、1プッシュ

2、3回も^{かい}使うと^{つか}せっけんがもったいないです。