

ほけんだより2月

令和2年2月4日
八幡台小学校 保健室

NO. 11

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。

インフルエンザの全国的な流行は続いています。1月下旬に本校のインフルエンザでお休みをした人は、1日に7・

8人ほどです。インフルエンザには複数

の型があります。型が違つくと、同じシーズンに2回インフルエンザにかかることもあります。(A型にかかったあとB型にかかることも)

まだかかっていない人だけでなく、すでにかかった人も、油断せず予防しましょう。



手洗い・うがいを習慣づけて、しっかり予防しましょう。また、せきエチケットを意識して、まわりの人にうつさないように気をつけてくださいね。

せきエチケット できていますか?



せきエチケットとは・・・
インフルエンザやかぜなどの、せきやくしゃみでうつる感染症をほかの人にうつさないように、マスクやハンカチ・ティッシュ、そでを使って口や鼻をおさえること。

ポケットに入っていますか?

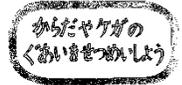


☆せきやくしゃみなどの症状がなくても、給食用マスクとは別のマスクを毎日もってきておくといいですね。

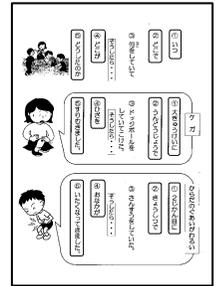
お家の方へ

2月27日（木）学校保健委員会が行われます。

学校医・学校歯科医の先生方をお招きし、子供達の健康・安全について話し合います。ぜひ、保護者の方もご参加ください。また、この日に参加できない方で、何かご意見やご質問がある方は、保健室までお伝えください。



昨年度の学校保健委員会では、「病院で自分の体のことを、きちんと伝えられるといいね。」という話題がありました。そこで、今年の身体測定のために『困ったとき、自分のからだのことの伝え方』を全学年勉強することができました。



寒い朝...

すっきり目覚める

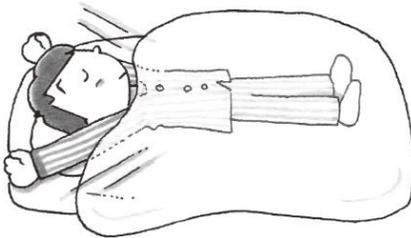
ヒント



朝、寒くてなかなかふとんから出られないという人、こんなことをしてみませんか？

1

ふとんの中で...



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2

からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

※うらもみてくださいね。