

すこやか



平成30年2月1日
貴志小学校 No.12



暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。貴志小学校では、1月にインフルエンザによる学級閉鎖が3クラスもありました。まだまだ油断はできません。

2月の保健目標は『**かぜに負けない体をつくろう**』です。手洗い・うがいや規則正しい生活をして、インフルエンザなどかぜをひかないように、**予防を心がけましょう!**

《お家の方へ》

インフルエンザについて



インフルエンザにかかった場合、**出席停止**となります。(出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)インフルエンザが疑われる場合は、なるべく早く病院を受診されることをおすすめします。インフルエンザと診断されましたら、学校まで連絡をお願いします。その際、A型B型など、型もお伝えください。登校の際には、以前お配りしている『**インフルエンザによる欠席届**』に必要事項を記入(保護者記入)し、提出ください。(紛失された場合は、学校から用紙をお渡ししますので、ご連絡ください。)

インフルエンザにかかった人数

期間：1月7日～1月31日

3-2、4-1、6-1は、学級閉鎖を行いました。集会・卒業式の練習も始まります。2度罹患する人もいるのでご注意ください!

年・組	罹患者数/児童数	罹患率(%)	年・組	罹患者数/児童数	罹患率(%)
1-1	1 / 27	3.7	1-2	1 / 27	3.7
2-1	1 / 33	3.0	2-2	2 / 31	6.5
3-1	3 / 26	11.6	3-2	10 / 25	40.0
4-1	9 / 35	25.7	4-2	3 / 35	8.6
5-1	1 / 32	3.1	5-2	1 / 31	3.2
6-1	11 / 30	36.7	6-2	2 / 31	6.5

花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに?

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか? 追い出すか?」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ!」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。

Q. どうすればマシになる?

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。

Q. 花粉症じゃない人は?

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。

もうすぐ花粉の季節がやってきます!!

つめがのびていませんか?



最近、爪割れなど、爪に関するけがで保健室に来る人が増えています。

みなさん、爪は切っていますか?爪が伸びたままだと、物が当たったり、引っかかったりした時、爪がはがれるなど大きなけがにつながります。お家で定期的に爪を切るようにしましょう。

鬼は～外!の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズ菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をしますね。

どれが大豆?

大豆を使っている食品を〇で囲もう
枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ



こたえ
全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね!

