

ほけんだより 2月

宮前小学校
2019.02.01



まだまだきびしい寒さがつがっていますね。
1月のおわりから2月にかけては1年の中でもいちばん
寒くなり、かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい
ときです。かぜ・インフルエンザの予防のために、
「手洗い・うがい・空気の入れかえ」や体の抵抗力を
強くする「睡眠・食事・運動」はしっかりできていますか？
きちんとできているか見直してみてくださいね！

かぜ？ インフルエンザ？ 花粉症？

2月になると、花粉もとびはじめます。
かぜ・インフルエンザ・花粉症は症状もにているものがあり
あります。見分ける方法は次を参考にしてください。

「熱」… 38度以上の高い熱はインフルエンザの可能性が高いです。かぜではそれほど高くなく、花粉症ではほとんどありません。

「鼻水」… サラサラとした鼻水が止まらずでるのは花粉症です。かぜではねばりのある鼻水がでます。インフルエンザでは鼻水より先に、頭痛や関節痛がみられます。

「目のかゆみ」… かぜやインフルエンザではみられず、目のかゆみがある場合は花粉症かもしれません。

花粉症にも「手洗い・うがい・マスク」が大切です！！



2月の保健目標

すききらいなく
なんでも食べよう！！

食事で免疫力(病気をたたく力)を高めよう！！

☆ビタミンA: 鼻やのどの粘膜を保護する働き

☆ビタミンC: 体の免疫力を高める働き

☆体を温める野菜: 体の中から温まる

健康標語が決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。♡

低学年の部: 2-4 山崎風香さん
上るねると あしたげんきに すぐせるよ

中学年の部: 4-3 辻岡寿珠さん
健康は 「寝ね・早起き」 大切な！！

高学年の部: 6-4 仲西麻尋さん
湯につかり 心のよごれもピッカピカ あすからのエンジンかけなおす！！