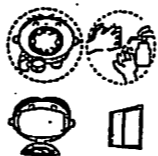


ほけんだより 2月

平成28年2月9日
奈良女子大学附属小学校 保健室
おうちの人と読みましょう。

暦の上では春を迎えたとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。本校では、すでに4クラスがインフルエンザA型・B型のため学級閉鎖となりました。インフルエンザをはじめ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎や伝染性紅斑(りんご病)の連絡も受けています。感染症予防のための『手洗い・うがい・咳エチケット(マスク)』、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。知ってはいるけれど、「めんどくさい」「もうやらなくて平気そう」なんて思っていないですか。ぜひここで、もう一度、きちんとできているか見直してくださいね!!



かぜをひかないためには予防×免疫力

元気だけど、ちょっと油断するとかぜをひいてしまう

めんえきりよく たか 免疫力高い

かぜをひきにくく、ひいても早く治る

- たっぷり睡眠
- 規則正しい生活
- バランスのよい食事をとる
- 好きなことでストレス発散
- よく笑う

よわ ウイルス弱い

室温は18~20℃

湿度は50~60%

換気は1~2時間に1回

予防をしているのかぜをひく

- 寝不足
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好ききらいが多い
- ストレスを感じる
- 最近笑っていない

めんえきりよく よわ 免疫力弱い

ウイルス活発

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- しめきった部屋
- 人ごみによく行く

かぜをよくひく、なかなか治らない

もう一度確認!せっけんを使った正しい手洗いでばいばいき~ん!!

①いつするの?

- そとあそびのあと
- トイレのあと
- 食事のまえ
- そうじのあと
- おうちにかえったらすぐ
- せきやくしゃみを手でおさえたとき

手洗いのポイント この部分こう洗おう!!



<運動の前と後のストレッチで身体をほぐしましょう!!>

体育の授業の後になると足や腕が痛いと言って保健室に来る人がいます。寒いと身体がかたくなります。思わぬけがや事故を防ぐためにも、運動や外遊びの前と後の準備運動と整理運動のストレッチをして、身体をほぐしておきましょう。

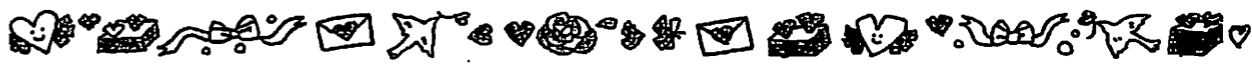
① うでと肩のストレッチ
首の後ろでまげたひじを、もう片方の手でひっぱる。それぞれ10秒

② うでと太もものストレッチ
足を少し開き、腰をまげて前屈する。20秒

③ 胸と肩のストレッチ
後ろで手を組み、ひじを内側にねじる。胸を張ったままで5秒

④ 首のストレッチ
首をゆっくり大きく回してから、前後左右にかたむける。5秒

⑤ アキレス腱のストレッチ
足を開き、前足をまげ、両手を壁につける。かかとを床につけたまま、上体を前に倒す。



今月の相談室 17日(水) 24日(水)

場所:造形日室と小プールの間の部屋

・予約は保健室で受け付けます。

予約は直接保健室にお越しいただいても、お電話でも構いません。

・「こんなことぐらいで…」と思わず、気軽に利用してください。

※午前中は幼稚園の相談時間ですが、状況に応じて小学校で利用することも出来ます。

- 13:00~13:30 子ども
- 13:30~14:30 保護者
- 14:30~15:30 保護者
- 15:30~16:00 子ども
- 16:00~17:00 保護者