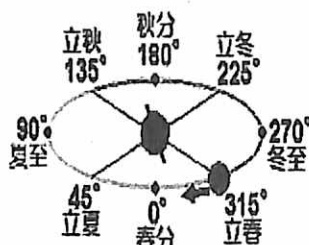


ほけんだよりが

平成29年2月7日
奈良女子大学附属小学校
保健室

まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は『立春』でした。この日は春の始まりの日といわれています。また、地球の周りを通っている太陽が通る道(黄道)が315度の点を通る時のこともあります。立春の前日は節分でした。節分といえば豆まきをして鬼を払い福を呼ぶ行事そのものを指しますが、元々は季節の区切りの日という意味がありました。季節を分けるという意味から「節分」と呼ばれているそうです。すなわち節分とは、春を迎え新しい一年の始まりの前に悪い気を払うための行事であり、立春とは季節が冬から春になったその日を指すのです。



●本校では、すでに5クラスがインフルエンザのため学級閉鎖となりました。感染症予防のための『手洗い・うがい・咳エチケット(人の顔に向かって咳をしない・咳がでそうになったら二の腕でおさえる・せきが出はじめたらマスクをつける)』、体の抵抗力(免疫力)を強くする『食事・運動・睡眠』はしっかりできていますか。知ってはいるけれど、「めんどうくさい」「もうやらなくて平気そう」なんて思っていますか。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!!

●また、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。

おすすめの足のストレッチとマッサージです。最近よく捻挫すると思う人は実際にためしてみてください



★もう一度確認!せっけんを使った正しい手洗い★

手洗いのテクニック

その1:こする



その2:ねじる



①いつするの?

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

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



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

めんえきりよく たか
免疫力高い

- 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

あなたの生活の
過ごし方はどのタイプ
ですか?

- 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

かぜをひきにくく
ひいても早く治る



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
のにかぜをひく



今月の相談室 8日(水) 15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。

・来月の相談室は3/2(木)、3/8(水)です。

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