

ほけんだより

令和3年2月
一宮市立小川信中小学校
保健室

2月4日は立春。こよみの上では、この日から春が始まります。季節は春に向かっていますが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。衣服の調節をして、体を冷やさないように気を配りましょう。

先月の「手あらいピカピカ週間」の取組では、小信っ子の児童のみなさんが、毎日しっかりと手洗いをして、身を守るだけでなく、病気の予防のためにも大切なことですね。

手洗いピカピカ週間をふりかえってみて...

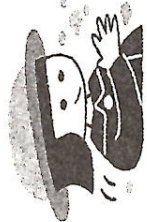
【児童のみなさんの意見より】

- コロナが終わっても病気にならない元気な体にするために、手洗いをします。
- 手洗いでみんなの健康が守れると思った。
- ピカピカ週間が終わっても、自分から手洗いを続けていこうと思った。
- ウィルスは石けんが苦手で保健の先生に教えてもらったので、これからも石けんを使って手洗いをします。
- 指先や手首、指の間もしっかり洗います。あわあわゴシシーのようにやります。
- 家に帰った後や、出かけたときも手洗いをします。
- せいかつなハンカチを忘れないように持っています。



3つのステップで
ガード！

花分が飛ぶ季節です
① 空気中を舞い回っている花粉が鼻や目、口に入るとアレルギーの原因になります。花粉が強い日には、マスクやメガネを着用し、外出先で花粉をガードしましょう。まぶし・メガネ・サングラスは花粉の侵入を防ぎます。
② 帰宅後は、玄関で靴を脱ぎ、花粉を落とすために、玄関のマットで靴を叩き落とします。また、花粉が服についている場合は、洗濯機で洗濯するか、手洗いで花粉を落とします。
③ 花粉が鼻や目、口に入るとアレルギーの原因になります。花粉が強い日には、マスクやメガネを着用し、外出先で花粉をガードしましょう。まぶし・メガネ・サングラスは花粉の侵入を防ぎます。



寒い時期での運動は、けがや体調不良に注意が必要です！

事故防止のために、健康観察をしっかりと行い、運動する準備を整えておきましょう。



あさごはんは、たべ
てきたかな？

動きやすい服を
しているかな？

くつや靴は、自分の
足にあってるかな？

準備運動やストレッチ
子に、しっかりと
くんでいるかな？

木調のときは
あせらずに！

どこか体の真
ん中が熱いかな？

ずいぶん、
たっぴりどっ
ているかな？

自分のペースを
守って
走っているかな？

運動のあと、水分ほ
うや手洗いはでき
ているかな？

寒さで体の関節や筋肉の動きがこわくなり、運動中にこわい、ねんざや骨折をするけがが発生しています。今、なわとびやボール運動、マットや跳び箱運動が行われています。準備運動でしっかりと体を温めてから、徐々に負荷の大きい運動へと進めていきましょう。

【保護者の方へ】

- * 例年ですと、今頃はインフルエンザの流行期ですが、今年度はインフルエンザの報告が1件も発生していません。
- * 石けんを使ってのこまめな手洗い習慣やマスク着用の徹底等の予防対策がコロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ予防にもつながっています。今後も継続した取組を行ってまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
- * 2月に入り、感染性胃腸炎での欠席がみられるようになってきました。下痢おう吐の他に、発熱を伴う場合もみられます。水分補給を行って、早めの受診をお願いします。

緊急事態宣言が2月7日以降も延長になりました。3密回避、手洗い、マスクの着用、
「新しい生活様式」の徹底や感染リスクが高まる「5つの場面」にご注意ください。