

ほけんだより2月

浮島小学校

R 3, 2, 2

保健室

文責 池松

立春（2月3日）を過ぎると、暦の上では春ですが、
寒さはまだ続きます。

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザの予防に
気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、
栄養などに気をくばり、しっかり体調管理をして
予防しましょう。



さむくてもこんなしせいはやめましょう！

寒くなってくると、ポケットに手をつっこみ、背中を丸めて歩いている人をよく
見かけるようになります。このしせいは、ころんだときにあぶないし、見た目にも
かっこうが悪いですね。
さらに悪いしせいを続けていると・・・

- ① せぼねがまがる
- ② 視力が低下する
- ③ 集中力が低下する
- ④ おなかが痛くなる など

体にも心にも悪影響を及ぼします。

寒くても、しせいに気をつけて生活しましょう。





こころ けんこう
心の健康を
かんが
考えよう。

こころ げんき
心が元気をなくしたときは…

いつもよりオーバーにわら
ってみよう。



たの
楽しいとおもうことをやって
みよう。

からだ うご おんがく
体を動かしたり、音楽をきい
たりして、たの
楽しいことをする。

そうだん
だれかに相談してみよ
う。

じぶん きも
自分の気持ちをだれか

き
に聞いてもらおうと、

こころ かる
心が軽くなるよ。



お風呂にはいってゆったりし
よう。

からだ あたた ねむ
体が暖まりぐっすり眠れます。



ねむ
ゆっくり眠ろう。



しんこきゅう
深呼吸をしてみよう。

おお いき
大きく息をすって

ゆっくりはくと、

りらくす
リラックスできます。





インフルエンザ、^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症などの^{よぼう}予防には、^て手^{こうかてき}あらいが効果的
 です。外からもどったときや^{しょくじ}食事の^{まえ}前には、^{せつ}石^てけんで^ていねいに^て手^てあらいしましょ
 う。

手あらい



ひとごみをさける



石けんを^{つか}って^て手を^{すみずみ}まで^{あら}い、
 ウイルスを^{おと}落^{かんせん}すこと^らで^らん^せんを^らん^せぎ
 15秒以上かけて、^て手^{あら}い^まし^よう。

ぎゅうぎゅうはダメ

^{かんせんしょう}感染症が^{りゅうこう}流行^じしている^き時期は、
 できるだけ、^{ひと}人^ごみを^さけ^まし^よう。

ちやくよう
マスクの着用



- ・^まま^{つく}間^くを作^らない^ように^すする。
- ・^はな^だ鼻^さを出^さない。
- あご^にか^けない。
- など^{ただ}正^ししく^たマスク^をつけ^まし^よう。



つらい、花粉症の季節になりました。

- ①花粉が目や鼻から入ってくる。
- ②体の中の免疫システムが、花粉を侵入者と確認して、花粉に対する抗体を作る。

- ③再び、体の中に花粉が侵入すると、抗体と花粉が結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする。

※辛くなる前に病院を受診しましょう。

カゼ？
花粉症？



セルフ
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



2月のスクールカウンセラー来校日は、2月16日(火)です。

