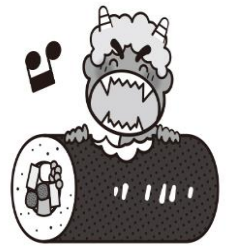


ほけんだより 2月

日之影小学校
保健室発
第11号



まだまだ油断禁物！

インフルエンザ流行中です！！

ニュースで流れているように、まだまだインフルエンザは流行しています。様々な予防策について報道されていますが、ご家庭でも、手洗い・うがいの呼びかけや健康観察など、お子様の健康管理をよろしくお願ひします。

《予防のポイント》

- う がいをする
- ま すくをつける
- く うきの入れかえ
- き そくたしい生活リズム
- た いいよくをつける
- え いようバランスのよい食事
- て あらいをする



うまくきたえて、健康に過ごしましょう！

心の健康も意識してみましよう！

不安や悩みは誰にでもあります。子どもたちには、一人で抱え込まずに「誰かに相談する」ということを覚えていてほしいと思います。

＊じつは冬も大切＊

水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗かかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



心と体はととてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

