

ほけんだより 2月

2019(平成31)年1月31日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう

2月3日は節分。「鬼は一外！ 福は一内！」
の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛びか
います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃ
ありません。目に見えなくても、インフルエンザ
やかぜのウィルス、そろそろ花粉も飛び始めます。
まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



こころの ねまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をとどめてみよう。

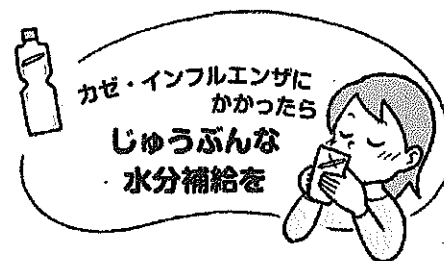
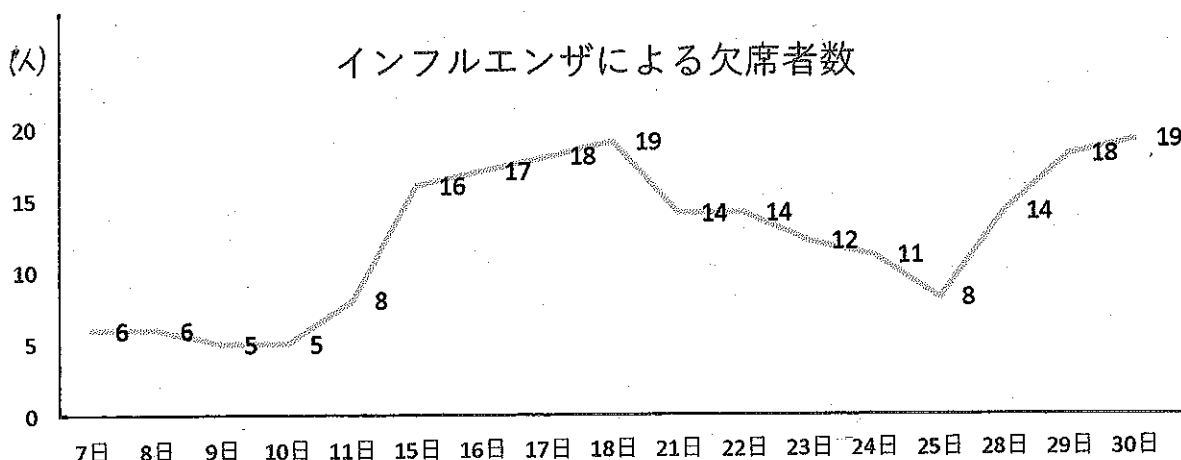
 ねむいねむい鬼 朝、家を出る ギリギリまで 寝ているんだって。		 パッチリ鬼 たまにはゲーム・スマホなしで 過ごして目に休息を！
 授業中ぼんやり鬼 どうやら朝ごはんを 食べていないみたい。		 パンパン鬼 スキキライせず何でも食べて 健康な体をつくる！
 だらだら鬼 家の中で ゴロゴロしながら 本を読んだり、 テレビを見たり…。		 のびのび鬼 外で遊んで じょうぶな体をつくる！
 野菜キライ鬼 好きなものを 好きなだけ 食べているよ。		 グーグー スツキリ鬼 朝すっきり起きるには、 早めに寝ることから！
 やめられない鬼 ゲームやスマホが 大好きで、 気づいたら何時間も…。		 もくもく鬼 朝ごはんて脳の エネルギーチャージ！

かぜ・インフルエンザに注意しよう

インフルエンザの流行が本格化しています。1月には、3学級の学級閉鎖を実施しました。
インフルエンザの潜伏期間は1～3日です。38度以上の急な発熱や頭痛、体のだるさ、関節や
筋肉の痛みがあらわれます。体の調子がすぐれない時は、「もしかして・・・。」と疑ってみる
ことが必要な時期です。早めに病院を受診するようにしてください。

インフルエンザ罹患患者数 (1月30日現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
インフルエンザにかかった人数	9人	12人	13人	10人	12人	7人



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」。汗もかかないし、必要ないのでは？
と思う人が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、かぜ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ィルスの感染をふせぎます
- ・体の中に入ったウィルスを痰や鼻水と一緒に外に出すはたらきを助けます