

2月 すくすく



31. 2. 1
羽生南小
保健室

寒い日が続いていますが、豆まきの声に春を感じる季節になりました。体をよく動かすことで、風邪や感染症にかかりにくい身体づくりをしていきましょう。

また、本校は3学期開始よりインフルエンザが流行しています。インフルエンザや発熱による欠席が多いため、学級閉鎖になった学級もありました。まだまだ体調管理に気をつけていく必要があります。引き続き、手洗い・うがい・消毒を続けて、風邪、インフルエンザ、その他の感染症の予防をし、寒さに負けず過ごしましょう。



2月の保健目標

♡ 手洗いうがいをしっかりしよう
♡ 寒くても歯をみがこう



手をしっかり洗おう!

食事の前や帰宅時、トイレの後など、日常的な手洗いをする事で、家庭や学校において、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎にかかりにくくなります。また、1日の手洗いの回数が多いほどインフルエンザにかかることが少ないという報告もあります。少なくとも15秒以上の時間をかけ、手を洗いましょう。また、「10秒洗い、15秒流す」を2回繰り返すともっと効果があります。

15数えるまで
洗おう!



手指消毒アルコールを
手洗い後使うと、
より効果的!

むし歯の治療は終わりましたか?

寒くなりましたが、歯みがきはしっかりできていますか? 歯みがきをおろそかにしていると4月の歯科健診までにむし歯ができてしまいます。インフルエンザなどの感染症予防にもなる今がとても大切な時期なので、寒さに負けずしっかり歯みがきをしましょう。また、むし歯は放っておいて治るものではありません。まだ未受診の児童は、歯医者への予約を取り、早めに受診し治療してください。ご家庭でも、仕上げみがきや歯みがき指導のご協力をよろしくお願いいたします。

鬼は〜外! の豆の豆知識

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないタンパク質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ピフィズ菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きい仕事をするのですね。



大豆を使っている
食品をOで囲もう

- 枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば・しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ



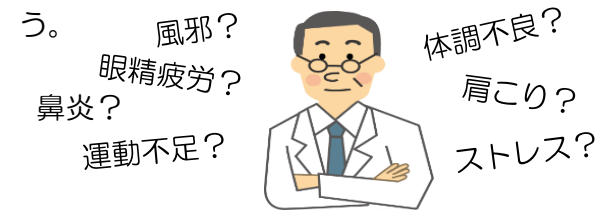
こたえ
全部、大豆からできています。
美味しさも優秀ですね。

2月2日は、「頭痛 ず(2)つう(2)」の日

学校で訴える症状のなかで、頭痛はよくみられる症状のひとつです。鼻や目などの病気が原因ということもあるので、原因はしっかり調べましょう。

子どもの頭痛は、風邪などで発熱に伴うことが多いです。熱がないかどうか、まず確かめてください。その他には、体調不良、鼻炎などの鼻づまり、運動不足や肩こり、心配事や精神的なストレス、眼精疲労などが頭痛の原因として考えられます。

痛みがしょっちゅうある場合や慢性化している場合は、風邪以外の病気や、両親どちらかに偏頭痛があり、子どもに体質が遺伝しているということもあります。風邪でもないのに、子どもがひんぱんに頭痛を訴えるようなら、病院で原因を調べてもらうようにしましょう。



頭痛のある子の避けたいこと
 ×夜更かし、寝不足
 ×寝過ぎ
 ×暗い部屋でテレビ、ゲーム、スマホを見る
 ×朝ごはんを食べない
 →血糖値が下がって頭痛を招き、お昼前の体育の授業中に頭痛が起こるケースもあります。

保健室からのお知らせ

2月8日(金)学校保健委員会があります。申し込みをしてない方も当日参加できますので、参加をお待ちしています。(講演会のみ)