

ほけんだより

R8.2. 2 丸子北小学校 保健室

1月は、インフルエンザによる欠席者が多くてました。また、学級閉鎖をしたのは8クラス、ウイルスの感染力の強さを見せつけられましたね。やっと落ち着いてきましたが、かぜウイルスは200種類もあるといわれています。またかぜなどにかからないように、引きつづき感染予防をしていきましょう。



インフルエンザ大流行！

インフルエンザ大流行だった丸子北小。

Q.4月から1月まででインフルエンザにかかった人は何人でしょう？

正解は、153人です。昨年も多いなあと思いましたが、さらに上回りました。学級閉鎖になったのは8クラスです。秋のA型だけでなく、冬のB型、両方にかかってしまった人が何人もいます。子どもだけでなく、おとながかかってしまった家もあって大変でした。あっという間に感染がひろがってしまうウイルスのこわさを、ひしひしと感じました。

今後、もうかからないように、さらに予防に力を入れていきましょう。

うがい・手あらいをこまめに 3つの首(首・手首・足首)を冷やさない
バランスよくなんでも食べる 9時間睡眠を心がける つかれをためない

歯みがきが感染症予防に効果的ともいわれています。

歯みがきシュッシュでウイルスを追いだそう！



かわかわ乾燥(かんそう) 注意

空気が乾そうしています。保健室にあかぎれやひびわれで来る人が増えています。血がにじんでとても痛そうです。

- <進み方>
- 1 皮ふがカサカサになる
 - 2 皮ふの表面がひびわれてくる(ひびわれ)
 - 3 皮ふの深いところまでひびわれてくる(赤ぎれ)



<対処法>

せいけつ

あわだてた石けんでやさしくあらう。
熱いお湯は×
水気をしっかりふきとる

ほしつ

乾燥がすすまないようにクリームなどの保湿剤で保護する。
寝るときの手ぶくろOK

ほご

ばんそうこうなどをはって傷口を保護すると治りが早くなる



あなたの「心」健康ですか？



もうすぐ「立春」とはいえ、まだまだ寒い。あたたかい春が待ちどおしいですが、あなたの「心」は元気ですか？かなしいこと、腹がたつこと、心配なことなどがあると心が疲れたり、ぐあいが悪くなったりします。心と体はつながっているんだね。

- ぐっすりねむる
- すきなことをする
- すきなものを食べる
- アニメや映画などを見て、おもいきり泣いたり笑ったりする

元気になる方法はいろいろあるので、「これならできそう」と思うことをやってみてね。

大豆（だいず）のちから ～だいず、7変化(ななへんげ)～

きなこ



とうふ

なっとう



油あげ



みそ



しょうゆ

豆乳



他にもあるかな？

節分には豆まきしますか？豆まきといえば大豆（だいず）ですね。2年生ではとうふを作るようですが、大豆は色々な食べ物にへんしん～。みんなは何がすき？大豆はタンパク質がタップリ、筋肉や内臓、髪の毛など体を作ってくれます。そして、イソフラボンという成分がふくまれ、骨や血管をまもってくれます。成長期に大切な栄養がとれる大豆製品をいっぱい食べましょう。

2月5日は「えがおの日」

2月5日は、2（二）5（コ）のゴロ合わせから、ニコニコ笑顔ですごそうという意味で「えがおの日」といわれています。笑うとたくさんいいことがあります。記憶力が上がる リラックス効果があるなど。大きな声で笑わなくても大丈夫。鏡を見てニコッとするだけでも十分効果があるそうです。

