

ほけんだより
2月

キラキラ☆



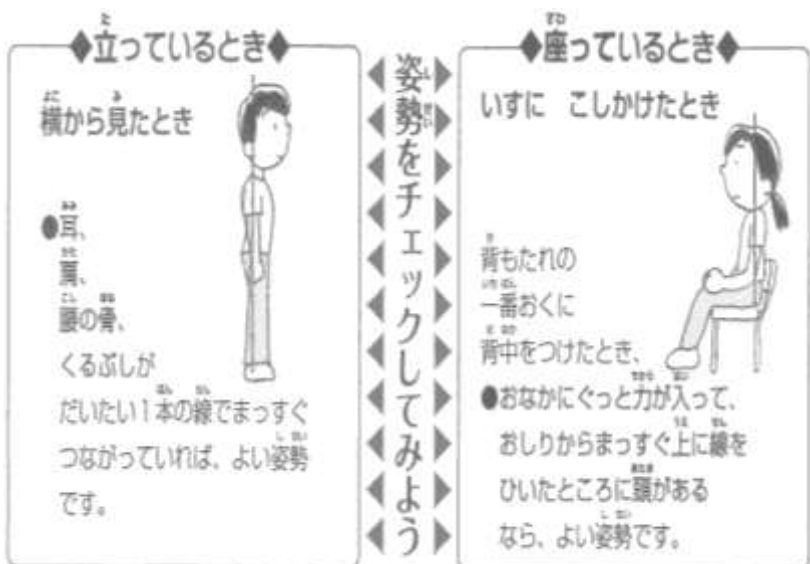
インフルエンザが大流行していますが、手洗い・うがい等はみんな気をつけて実行しているようです。風邪に負けない体力をつけるためにも、たくさん寝て、たくさん運動しましょう。外遊びをすると、成長期の今、骨が丈夫になり体に筋肉がついたり、外の風に当たることで皮膚が強くなったりします。寒さに負けずに外に出て遊び、体力をつけましょう。



2月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう！

【正しい姿勢】



寒いからといってポケットに手を入れて猫背になっていませんか？ポケットに手を入れていると、転んだ時顔を打って大けがをすることがあります。背すじをピンと張って姿勢を正しくしましょう。

いいことたくさん！ 良い姿勢！

- ①疲れが少なく、集中力が上がり
落ち着いて学習できる！
- ②内臓への負担が少なく、酸素が
体にたくさん入り、頭がよく働く！
- ③骨がまっすぐ伸びて、発育も順調！
- ④見た目がカッコいい！
- ⑤運動がよくできる！

保護者の皆様へ

今学期は、既に学級閉鎖を6クラスも行う程、インフルエンザが流行っています。特にB型は37度台の熱だったり、一度熱が下がっても再度上がったたり、吐き気を伴ったりするようです。いつもと様子が違う場合は、無理をさせずご家庭で様子をみてください。

ところで、日々子供達とかかわっている中で気になることの一つに、爪の長さがあります。爪が長いと、思いがけない怪我につながる場合があります。爪が割れたりめくれたりして痛い思いをしたり、体育などで爪が友達の目に入ってしまう傷つけたりしてしまう場合もあります。また爪が長いとそこに細菌もたまりやすいです。1週間に1度は爪を切る習慣をつけさせていただくようお願い致します。

平成26年2月7日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

1 手洗い



手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいつばいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい



かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット



必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう KZY 10



7 運動



体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気



教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 温まる



体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

10 楽しみ



楽しい！ という気持ちには、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。