

ほけんたより2月

山崎小学校 保健室

新学期が始まって、1か月が経とうとしています。調子はどうですか？
さて、2月3日は節分です。豆まきをしたり、恵方巻き（今年は南南東！）やイワシを食べたりします。
自分や家族の健康を願いながら、節分を楽しんでくださいね。

インフルエンザ 流行シーズンです

県内ではインフルエンザ感染者の報告者数が増加し、流行シーズンに突入しています。（岩出保健所情報）
山小でも複数名感染者がいる状況です。
かぜ・インフルエンザやコロナウイルスにかからないためには、手洗いうがい・換気が大切です。
そのほかにも、規則正しい生活を送り体の免疫力を高めましょう。
しんどいな・・・と感じたら、無理をせずにゆっくり休んでくださいね。

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす！



マスクや手洗いで体にウイルスを入れない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う！

手をぬれたままにしていると・・・

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスを予防するために今の時期とくに手洗いをがんばっていることでしょう。
でもその後、きれいなハンカチでふきとっていますか？
手に水気が残っていると、ウイルスなどがつきやすくなるだけでなく、ひびやあかぎれの原因にもなります。
この季節、水分のしまつは入念に！



- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
①雨がふる前
②雨がふった後
- Q2 花粉がつきにくい服は？
①ツルツルの服
②モコモコの服

こたえ

Q1：② Q2：①

雨がふった次の日は、気温が上がることが多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

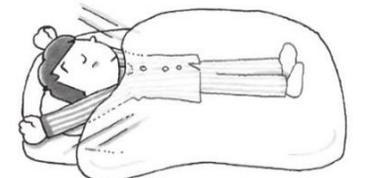
表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



寒い朝… すっきり 自覚める ヒット

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。