



ほけんだより

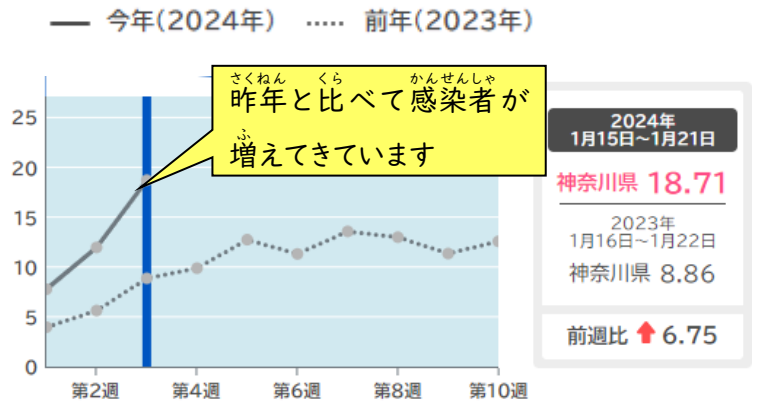
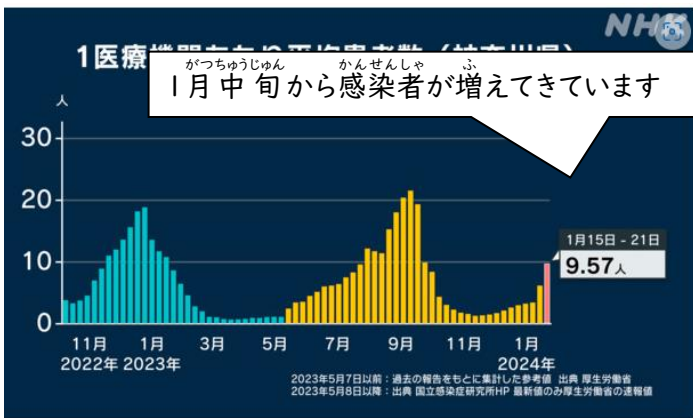


令和 6年 2月 2日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
保健室

全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行ってきているようです。感染予防には、手洗い・うがい・換気が大切ですが、水分補給や食事や睡眠をしっかりとることで、予防につながります。健康に過ごすために体調を整えましょう。

新型コロナウイルス感染症

インフルエンザ



(人/1医療機関あたり) データ：国立感染症研究所 HP より

2月 保健・生活目標 冬を元気に過ごそう

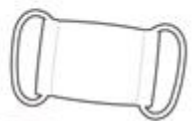


具合の悪い時の、マスクは、保温効果もあります。※マスクの種類で変化します。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

2月5日は笑顔の日

めん えき りよく
免疫カアップ!

わら
笑うと、体からだに侵入したウイルス
や細菌さいきんをやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞さいぼうがパワーアップ!
かぜ
風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑って
からだ
体も心こころ
も元気げんき

ぶん ぶん みんなも幸せしあわせに!

わら
笑うと、脳のうから幸せしあわせホルモンが
ぶんびつ
分泌されてプラス思考しこうに。笑って
いるあなたを見た周りまわりの人もきつ
と笑顔えがおになります♪



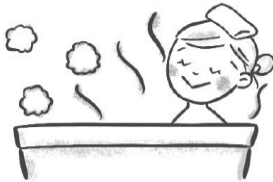
おん かつ 温活おんかつの おすすめ

からだ ひ
体が冷えると血行けっこうが悪くな
り、内臓ないぞうの不調ふちょうや免疫めんえき力の
低下ていかにつながります。冷え
にくい体からだをつく おんかつ
にチャレンジしましょう。



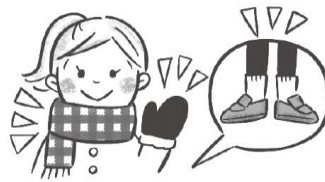
うん どう 運動

けっかん きんにく おお
血管は筋肉きんにくに多いので、
きん
筋トレうんどうしゅうかんと運動習慣うんどうしゅうかんで
けっこう
血行アップを。



にゅう よく 入浴

ゆ
ぬるめのお湯ゆにゆっくり
浸つかり、体からだの芯しんからあたた
めて。



ふく そう 服装

ふと けっかん かよ
太い血管ふとが通かよっている
くび てくび あしくび
首くび・手首てくび・足首あしくびは
しっかり防寒を。

おうちの方へ

頭あたまが痛いといって保健室へ来室する児童の中には、花粉症かんぽんしやうかなど、
思われる症状しやうじやうの児童もいます。

ティッシュを渡すと、左右の鼻はなを同時に強くかんだり、拭ぬぐくだけで、上手
に鼻をかむことができない児童を見かけます。鼻水はなには細菌さいきんが含まれて
いるため、鼻のかみ方によっては炎症えんじやうを起こし、耳の痛みみみや耳だれなど
の急性中耳炎きゅうせいちゆうじやんになることもあります。また、鼻の粘膜なづめが傷やついて鼻血はなぢの
原因げんいんにもなります。

はな 児童じどうのみなさんへ 鼻をかむときは

① ティッシュで
かたほう はな お
片方の鼻を押さえる

② 口から息いきを吸すい、
ゆっくり少しずつかむ

さ ゆうこう ご
左右交互さゆうこうごに ←
なん ど く かえ
何度か繰り返す

