ほけんだより

令和6年2月　日　No.10　諸富北小学校保健室

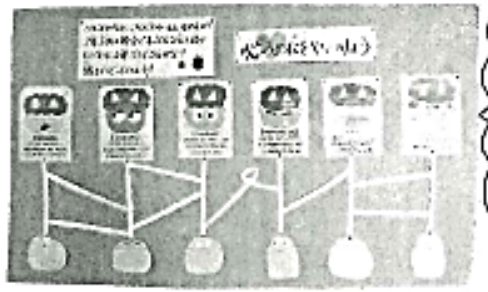
心の鬼をやっつけよう！

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」。幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば…いじわる鬼、イライラ鬼、夜ふかし鬼、好き嫌い鬼…

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中には、どんな鬼がいますか？

この機会に、心の鬼も追い出そう!!



心の鬼にどんな豆が効くのか、保健室前に掲示しています！

あみだをたどってね！

記憶力があがる！

免疫力があがる！

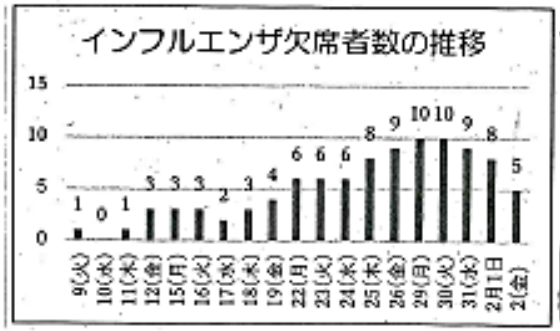
ストレス解消

幸せを感じる

筋力アップ

リラックスする

インフルエンザ増加中!!!

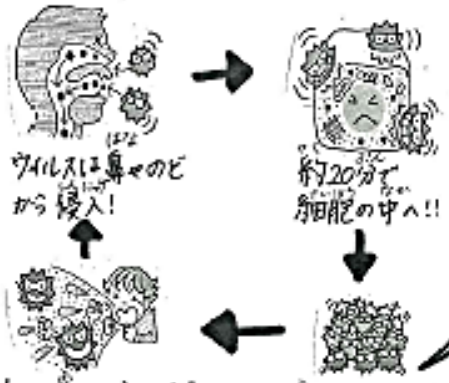


← 1/9～のインフルエンザ欠席者数の変化を表しています。

表は、A型・B型を合わせた数ですが、1月下旬にかけてB型が増えました。

38度以上の発熱、頭痛、のどの痛みを訴える人が多いです。

なぜ流行る？



抗インフルエンザ薬は発病後2日以内が効果的!!!

抗インフルエンザ薬を使用する目的は、ウイルスが増えるのを抑えて、量を減らすことです。

ですので、からだの不調を感じたらなるべく早く病院へ!!

朝の37.0度は要注意!?

体温には日内リズムがあり、朝の体温は夕方の体温より0.5度低いと言われます。

ですので、朝の体温が37度以下であれば大丈夫ですが、37度から37.5度の時は注意が必要です。保健室に体調不良を訴えてくる子の中には、「朝からさっかった…」という子が少なくありません。朝の健康観察をお願いします!!!