

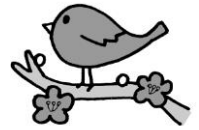
ほけんだより 2月

西郷小学校
保健室 No.10
R2. 2. 10(月)

2月は春に向かいながらも寒さが残る季節です。暖冬と言われていますが、1年のうちで一番寒い時期です。まだまだインフルエンザが佐賀県内で流行しています。寒さに対処せずインフルエンザに一人一人が気をつけていきましょう。

今年(ことし)は新型コロナウイルス感染症が中国を中心に流行しており世界での感染拡大が心配されています。かぜやインフルエンザ対策と同じように咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

元気が過(げんき)ぐすことができるように栄養(えいよう)をしっかりとったり、早(はや)ね、早(はや)おきをしたり健康(けんこう)にいい生活(せいかつ)をすることも大切です。春に向けて体調(たいちょう)を整(ととの)えていきましょう！



もう「春」だけど…

2月4日は「立春」として、「春の始まり」を意味する日です。「寒いけれど、暦の上では春だ」とまわりの人が言っているのを聞いたことがあるかもしれません。

でも、かぜやインフルエンザにかかる可能性がまだまだ多い季節です。かからないために、手洗いやうがいをする、早く寝る、食べ物の好き嫌いをせずに何でも食べるなど、ふだんからできることがあります。

2月の保健目標

インフルエンザの予防をしよう

よい姿勢をしよう

栄養(えいよう)や睡眠(すいみん)をしっかり取ることでインフルエンザなどにかかりにくくなります。

それに加え運動(うんどう)をすることでさらに、抵抗力(たいこうりょく)が高まります。業間(ぎょうかん)休み(やすみ)や昼休(ひるやす)みは外(そと)で遊び(あそ)びましょう。冬(ふゆ)は寒(さむ)さで体(からだ)が縮(ちぢ)こまり、筋肉(きんにく)がかたくなってしまいがちです。ストレッチ(しゅーち)をするだけでも、筋肉(きんにく)がほぐれ、血(ち)のめぐりがよくなります。気軽(きんげん)で続け(つづ)やすく、冬(ふゆ)の運動(うんどう)不足(ふそく)の解消(かいしょう)になります。



☆清潔検査☆ 1月の結果(9・14・20・27日実施)

毎週(まいしゅう)行(おこな)っている清潔(せいせつ)検査(けんさ)の結果(けっか)をお知らせ(しらせ)します。自分(じぶん)の生活(せいかつ)を振り返(かえ)りましょう。西郷小(さいきょうしょう) 220名(な)のうち、忘(わす)れた人数(にんすう)を載(の)せています。

調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
1/9	8人	18人	1人	19人	17人	4人
1/14	4人	15人	5人	23人	29人	1人
1/20	8人	15人	1人	26人	34人	6人
1/27	5人	13人	1人	20人	31人	2人
けい計	25人	61人	8人	88人	111人	13人

まだまだ寒いので、鼻水(はなみず)が出る人も少なくありません。ティッシュがあると安心(あんしん)ですね。

からだにも福!

大豆のチカラ



「鬼はそー!」「福はうちー!」のかけ声とともに、よいことをまねき入れ、悪いことを追い出すとされている節分の豆まき。そのときによく使われている大豆は、食べものとしても、たんぱく質などたくさんの『福』を体に運んでくれるスグレモノです。

- ◎つかれを回復する
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎筋肉など体をつくる
- ◎骨そしょう症を予防する



「そのままだとちょっと食べにくい…」と思ったら、とうふ・納豆・油あげなど、大豆から作られる食品をとりましょう。こん立てのバランスも考えながら毎日の食事にとり入れて、『体にも福はうち』を続けてくださいね。



ひとつぶ 一粒にいろいろなものが!!!

大豆は栄養バランスのよい食品。たんぱく質をはじめ脂質、炭水化物の三大栄養素がそろっています。さらに食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンEやビタミンB1なども取ることができます。

まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!

こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆



一人で悩まず、相談することは大切です。信頼できる友達や家族や先生などに相談できるといいですね。