

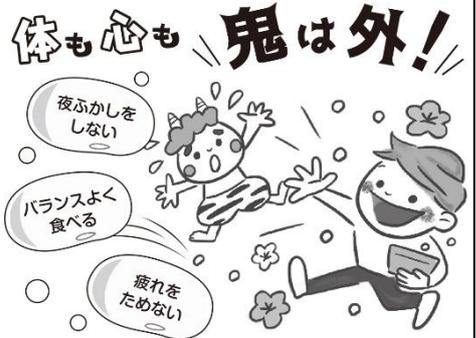
保健だより

文責

1月の感染症発生(1月22日現在)

インフルA型(4件)、インフル型不明(2件)、コロナ(6件)、咽頭結膜熱(アデノウイルス)(1件)

冬休みが明けて、1ヶ月が経とうとしています。冬休み前、インフルエンザA型に感染する児童が増え、「冬休み明けが怖いな」と思っていたところ、冬休み明けの感染者は1名と2学期後半、いいスタートを切ることができました。インフルエンザは落ち着きつつありますが、コロナウイルスに感染する児童が見られてきました。2月4日に立春となり、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかりと、「早ね・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。



ぐっすり眠れる /

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

花粉症にも要注意

花粉症の3大症状 くしゃみ・鼻水・鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でサラサラです。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。その他の症状として、せき、のどのかゆみ、目のかゆみ、充血、肌あれ、頭痛などがあります。

花粉症は、一度症状が出ると、鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。花粉症が心配な人は、早めに受診をし、治療を始められることをおすすめします。

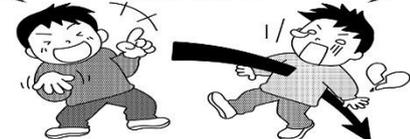
2月5日は ニコニコ『えがおの日』

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

ぽかぽか言葉、使えていますか?自分が言われて嬉しい言葉を使いましょう。

自分も友達も、学校みんなが笑顔で過ごせるように、考えてみましょう!