

ほけんだより2

茨木市立穂積小学校
平成 30(2018)年 2 月

今月の生活目標は

「てあらい・うがいをしよう!」です。

とても寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎もかかるひが増えます。「てあらい・うがい」はいろんな病気予防の基本です。水は冷たいけれどがんばりましょう。

♪ てあらいのうた ♪ (ちびまる子ちゃんのかえうた)

あそんだあとは てをあらおう トイレのあとも てをあらおう
しよくじのまえは もちろん そうじのあとも あらおう
いつだって わすれない てあらいは だいじだよ
そんなの じょうしき タツタタリイ
てあらい あわあわ ゴシゴシ てあらい あわあわ ジャバジャバ
しつかりあらって バイキンながそう タツタタリイ
てあらい あわあわ ゴシゴシ せつけん おとして ちゃんとふこう
てあらいで げんきな ほづみっこ

♪ (保健委員会の人が歌っています。みんなもおぼえて歌ってね!)



水分をとろう!

冬は汗をあまりかかないし、のどもかわかないからと水分をあまりとってない人が多いようです。冬も体に水分が必要です。冬は空気が乾燥します。皮膚がカサカサしていませんか?のどや鼻の粘膜も乾燥します。するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

体の中を流れる血液も水分、脳や内臓がしっかり働くにも水分が必要です。

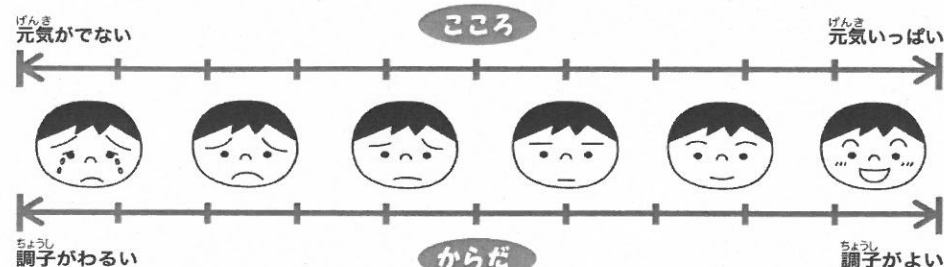


水筒をいつも持ってきて、のどがかわかなくても、水分をとることをこころがけましょう。



こころとからだの状態をチェックしてみよう!

今、あなたはどんな感じが、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



あなたの体、そして「ココロ」は元気ですか? 悲しいことや腹がたつことがあると、ココロもつかれたり、ぐあいがわるくなったりします。それはだれでもあることです。そんなときは、ひと休み(ひと眠り)する、自分の好きなことや楽しいことをする……など、うまく気持ちをきりかえてみましょう。ココロが元氣になれば体もかるくなりますよ。

花粉症にそなえよう!

花粉症は、2月ごろから症状が出始め、今まで平気だった人もとつぜんなってしまふことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない(体につけない)ことです。

そのためには、どんなことに気をつければよいでしょう。

- Q1. 花粉の飛ぶ量が多くなるのは? …… A. 雨がふったあと
- Q2. 花粉がつきにくい服は? …… A. はらいやすいツルツルした服
- Q3. 花粉から目を守るのに効果があるのは? …… A. ゴーグル

「あいうべたいそう」がんばっていますか?

かぜ予防のためにがんばって毎日やっている「あいうべたいそう」は、ずっと続けるとアレルギー(花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など)にも効果がありますよ。ひきつづきがんばりましょう。

