ほけんだより 2月

令和４年２月 17 日

中条小　保健室

2月4日は立春といって、春の始まりの日と言われています。カレンダー上では春がきましたが、まだまだ寒い日が続いています。あたたかくしてかぜをひかないように過ごすようにしましょう。また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔になることは、それだけでも体の免疫力がアップしたり、健康のためにとても大切です。疲れた日にはのんびりとする時間を作って心も体も休めてくださいね。

この症状はもしかして…

- ☑ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☑ 透明な鼻水が出る
- ☑ 目のかゆみがある
- ☑ 熱やのどの痛みはない

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

心のカゼの症状

- 食欲がない　・眠りが浅い
- 体がだるい　・やる気が出ない　など

心のカゼの原因

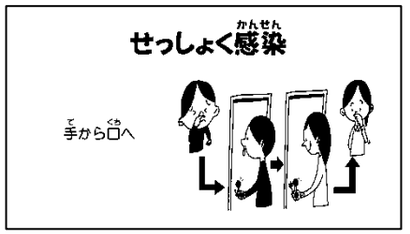
- 友だちとケンカした　・心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習いごとや勉強で忙しい　など

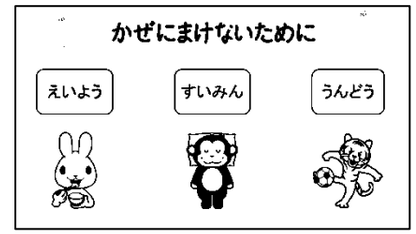
心のカゼの治療法

- 誰かに話す　・お風呂にゆっくり入る
- 「楽しい」と思うことをする
- のんびり過ごす時間を作る　など

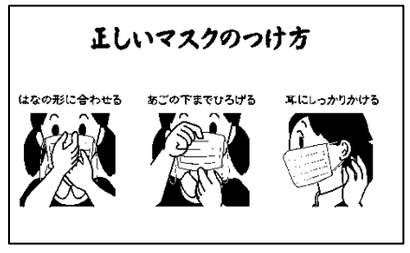
１月の保健指導より

１月の２測定の際、保健指導を実施しました。
今回の保健指導では「かぜにまけない体づくり」をテーマに話をしました。



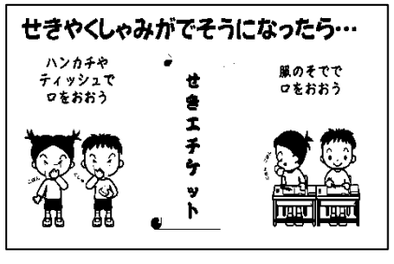


ウイルスはどのようにして広まり、私たちの体に入り込んでくるのか。また、ウイルスの侵入を防ぐためには、手洗いやマスクの着用が効果的であることを話しました。次にウイルスがもしも、体の中に入ってきたとしても、ウイルスから体を守るためのしくみ（免疫）があることを話しました。免疫は、えいよう、すいみん、うんどうといった生活習慣をととのえることで高まります。普段の生活習慣を見直すことでかぜにまけない体をつくる大切さを伝えました。



１～3年生には、正しいマスクのつけ方について、確認をしました。マスクがずれて鼻や口が出てしまうことがないように、鼻と口を覆うことができる、自分にあったサイズのマスクを選ぶようにしてください。

４～６年生には、咳エチケットはどれくらいの効果があるのか説明をしました。何もおさえない状態でせきやくしゃみをし、そこにウイルスが潜んでいた場合、実際に目に見えることはありませんが、多くのウイルスを飛ばすことになります。ウイルスを周りの人に飛ばさない、自分の体の中に取り込まないためにも、咳エチケットを意識することや感染予防対策が重要であることを伝えました。



寒い日が続き、水道の水もとても冷たいですが、手洗いなどの感染予防対策を頑張っている姿が見受けられます。あたたかい季節になるまでもう少しの辛抱ですが、かぜにまけないように過ごしましょうね。