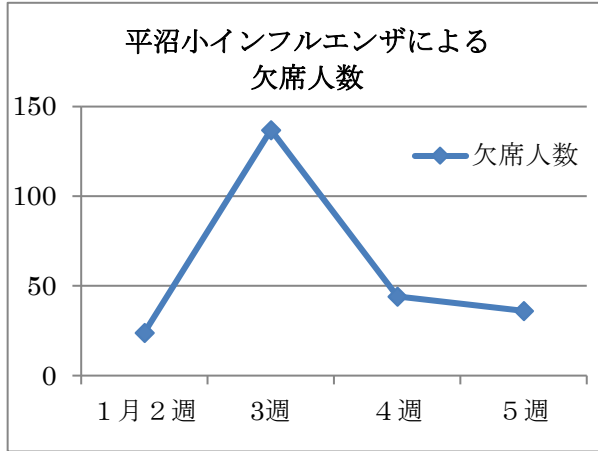


ほけんだより2月

平成31年2月1日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川絹子
養護教諭 遠藤 梨那
家庭数

先月は、全国的にインフルエンザが流行し、横浜市では、1月の3週は小学校で

115件学級閉鎖がありました。本校でも、3週、4週と7つのクラスで学級閉鎖をしました。症状は熱やどの痛み、咳、腹痛、気持ち悪さやだるさ等様々なもので、みんなインフルエンザA型でした。引き続き、予防や感染拡大防止に努めてまいります。ご家庭でもご協力をお願いします。



(1月31日現在)

かぜは そと〜！ けんこうは、うち〜！

予防のポイントをおさえて...

- 手洗い・うがいをする
- 好ききらいせずなんでも食べる
- すいみんをしっかりとる
- のどの乾燥をふせぐ (マスク、加湿器など)

2月の保健目標 寒さに負けず健康にすごしましょう

さむさに・まけない！！

冷えは万病のもと

かぜをひきやすい、肩がこる、眠れない、便秘・下痢、気分が落ち込む

温まるものを飲む・食べる

Coffee tea, Hot Drink, 木ギ, 根菜類, しょうが

温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

温まるアイテム・フル活用

マフラー、ネックウォーマー、手袋、手首ウォーマー、足袋、レグウォーマー、カイロ、貼るなら首の下、お腹、背中、腹巻

適度に運動 ストレス発散

7UBAAAAN!

学校保健委員会
2月14日(木) 14時40分～
第2回学校保健委員会があります。4～6年生の代表児童と保健委員会の代表児童が参加します。今年度は「相手の気持ちを考えてポカポカ言葉をつかおう」について取り組んできました。今年1年間頑張ってきたことをみなさんに報告したいと思います。スクールカウンセラーの田中裕人先生と学校薬剤師の森田真紀子先生が来てくださいます。

あなたかい言葉をかけられると心もポカポカになるね

ありがとう、やさしいね、だいじょうぶ？、がんばって

保護者のみなさま、地域のみなさま、お時間のあはる方は、ぜひご参加ください。よろしくお願ひします。