

ほけんだより 2月

令和2年2月3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

立春を迎え、寒さの中にも春の兆しが見え始める頃となってきました。最近、新型コロナウイルス感染症について心配されているところですが、横浜市の保健所によると「こまめな手洗い」「咳エチケット」といった基本的な予防対策が有効だそうです。インフルエンザ等と同じように予防することをおすすめします。

また、全国的に流行しているインフルエンザですが、本校でも先週からインフルエンザによる欠席者が増えてきました。2年生は2クラスを学級閉鎖しました。



予防のためのポイント



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

2月の保健目標 寒さに負けず外で元気に遊ぼう

体温が1度上がると代謝が13%、免疫力が30%上がると言われています。

体温が上がると血液の流れがよくなります。血液の流れがよくなれば、体内の栄養素がエネルギーに代わりやすくなったり、免疫力が高まったりします。寒くても、天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

外遊びするとこんないいことがあるよ！



脳の働きが活発になる



体力がつく



生活リズムが整う

★お知らせ★

2月13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「毎日楽しく安全に学校生活を送ろう」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。学校薬剤師の森田真紀子先生が来てくださいます。

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

