



ほほえみ No.1 1



令和2年2月21日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

今年の冬はとてもあたたかい日が多く、冬らしくない冬でした。きれいに咲いている校庭のすいせんや梅の花を見ると春が来ていると感じます。春の花を見ていると心はウキウキしますが、鼻がムズムズしてくしゃみが出たり、目がかゆくなってしまったりする人がいるかもしれません。そんな人は、花粉症かも。花粉症は、かぜに似たような症状がありますが、涙が出たり、目が赤くなったりかゆくなったりと目に症状がでることがあります。花粉症かなと思ったら、耳鼻科や小児科の先生にみてもらいましょう。



2月の保健目標：安全に気をつけてすごそう

みなさんの校舎内での過ごし方を見ていると、階段を飛んで降りていたり、渡り廊下を走っていたり、友達とぶつかりそうになっていたりちょっとけがをしそうで危ないと感じることがあります。

けがが起きる時は、人の心や体調が大きかかわっているといわれています。ちょっとあせっていて急いでいた。イライラして走ってしまったなど心によって、人の行動が変わっていきます。また、寝不足などで体の調子が悪いと、頭がぼーとしたり体が動かなくなったりして、思わぬけがをしてしまうこともあります。

安全に気をつけて過ごすためには、おだやかな心で過ごすことと、よい体調であるために、規則正しい生活をするのが大切です。

～ 姿勢体操を続けていますか ～

姿勢体操の7つの動きをおぼえていますか？

姿勢体操のポイントは、3つあります。

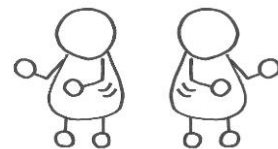
- ①肩甲骨を動かす ②むねをはって動きを大きく ③背筋をのばす

うたにあわせてやってみましょう。

よい姿勢は、毎日の生活の中につくられていきます。

よい姿勢を意識して、

まわりにつなげていきましょう。



姿勢 正して



眠くならないよ

かんせんせい いちょうえん き 感染性胃腸炎に気をつけよう

冬に多いといわれている感染性胃腸炎ですが、まだまだ、油断ができません。
食事の前、トイレの後、外から帰ったら必ず石けんを使って手を洗いましょう。



感染性胃腸炎にかかると

おう吐(吐いてしまう)、下り、腹痛(おなか痛い)、発熱(熱が出る)などの症状が出ます。学校で気持ちが悪くなったら、すぐに先生にいいましょう。吐きなくなったら、エチケット袋を渡しますので、エチケット袋の中に吐きましょう。トイレで吐いてしまった時も先生に知らせましょう。

保護者の方へ

登校前から、体調が悪い時は無理をせずに休ませることも大切です。学校で吐いてしまった場合は、体調を悪化させないために早退の連絡を入れます。お迎えに来てください。よろしくお願いします。

かんせんしょう たいさく 感染症への対策をしましょう

感染症にかからないために

- ◎ 手洗い → 爪はあらかじめ短く切っておきましょう。手洗いは、外から帰った後、トイレの後、食事の前などに石けんを使い、正しい手の洗い方で手を洗いましょう。きれいなタオルやハンカチで手を拭きましょう。

正しい手の洗い方



- ◎ 咳エチケット → マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆いましょう。とっさの時は、袖で口・鼻を覆いましょう。
- ◎ 規則正しい生活 → 免疫力を維持・高めるために、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活をしましょう。



保護者の方へ

◎ 健康観察をお願い

朝は、元気があるか、顔色がよいか、夜はよくねられていたか、朝ごはんをしっかり食べているかを確認してください。風邪のような症状があるなど、いつもと違う様子があったら必ず体温を測ってください。

◎ 発熱等風邪の症状がみられる時

無理をせず、学校を休むようにしてください。

◎ 学校を欠席する場合

発熱、咳、倦怠感など症状を伝えてください。医療機関を受診した場合は、診断された病名も併せて連絡をしてください。

