

ほけんだより

平成 23 年 2 月号
江戸川区立第三松江小学校
校長 北山 元久
養護 古川 さとみ



- 。 節分や立春という、何となく春めいた感じがします。
 - 。 でも、現実はまだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザが、流行するこの時期です。
 - 。 本校でも、今月になり、発熱やインフルエンザでお休みする児童が増えてきました。また、「頭が痛い」「気持ちが悪い」「お腹が痛い」と、保健室に来る子どもたちも多くなっています。
- お子さまの健康状態をみられて、おかしいなと思われたら早めにお医者さまに診てもらってください。
- ご家庭でのお子さまの健康管理、これからもよろしくお願いします。

休日の過ごし方によって次の一週間が左右されます。

かぜ・インフルエンザの予防のために・・・

- ・人ごみへの外出はさける。(デパート、映画館、など)
- ・手洗い (ウイルスは外側が脂肪(あぶら)なので、せっけんを使うと落ちるといわれています)
- ・うがい (紅茶、茶でうがいをすると効果が高い・・・ カテキンの働きだといわれています)
- ・栄養や消化の良い食べ物をとる。(朝食はかならず食べよう)
- ・室内を乾燥させない。室内の換気をする。
- ・マスクの着用。



— 朝の健康観察チェックポイント —

* かぜは、ひきはじめが肝心。

「いつもとちょっとちがうなあ」と感じたら、早めにからだを休めてください。また、朝起きたとき、「今日のからだの調子は？」と自分でチェックしてみましょう。

- ☐ 顔色は、どうですか
- ☐ 熱っぽくありませんか
- ☐ 頭は痛くありませんか
- ☐ からだのだるさや寒気はありませんか
- ☐ 食欲はありますか
- ☐ のどは痛くありませんか
- ☐ 目がうるんだり、赤くなったりしていませんか
- ☐ 下痢や便秘をしていませんか

2月22日(火)13:20～ ウィンタースクール前健康診断(6年)

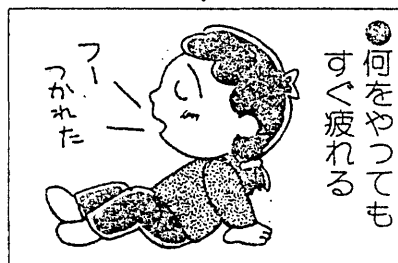
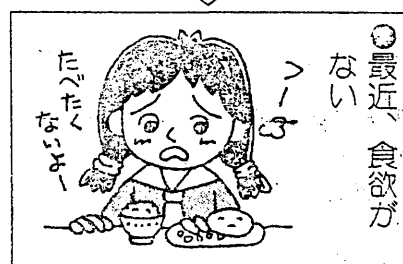
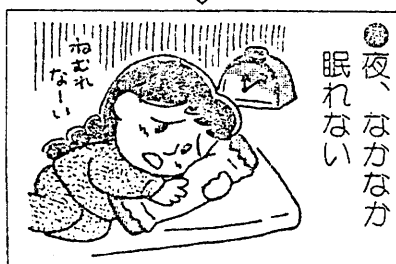
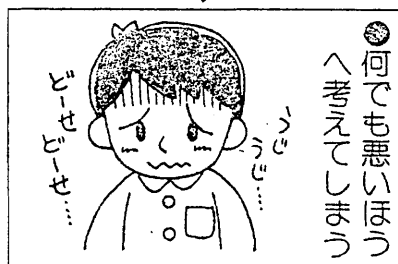
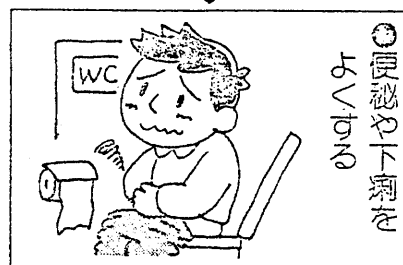
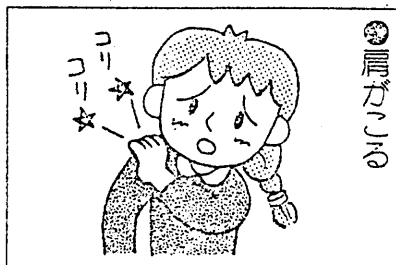
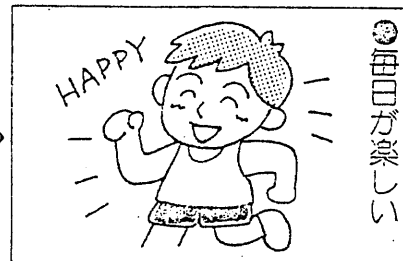
*健康観察表を忘れずに持ってきてください。

★YES・NOクイズ!

さて、あなたのストレス度はどれくらい??

スタート▶

□YES ■NO



* ストレスってなに?

ストレスには暑い、寒い、うるさい、のどがかわく、息苦しいといったものから、不安、怒り、悲しみなど様々なものがあります。現在は、人とかかわりから生まれる「心のストレス」が問題になっています。

せきエチケットを守りましょう

1. せき・くしゃみの症 状があるときはマスクをしましょう
2. せき・くしゃみをするときは口と鼻をティッシュでおおひましょう
3. せき・くしゃみをするときは周りの人から顔をそむけましよう