

ぐんぐん 2月

R3. 2. 9 相島小学校 保健室

毎日寒い日が続いていますが、しっかり換気を行って、感染症予防に努めましょう。また、生活習慣を見直し、ウイルスに負けない丈夫な体を作っていきます。

2月の健康目標 心の健康を守ろう！

健康とは、体だけでなく心も健康な人を言います。友達が嫌がることを言ったり、喧嘩ばかりしている人はいませんか？友達のよいところを見つけ、助け合いましょう。

心の健康は、あったかことば（こころ）から！



何となく、気分がのらない日や元気がでない日はありませんか？自分の健康を自分で守るために、ストレス発散方法を考え、実践してみましょう。



ほくのわたしの すっきり～

すっきりい～

.....

.....

.....

ほくのわたしの 気持ちいい～

気持ちいい～

.....

.....

.....

ほくのわたしの 楽しいい～

楽しいい～

.....

.....

.....

ほくのわたしの おいしいい～

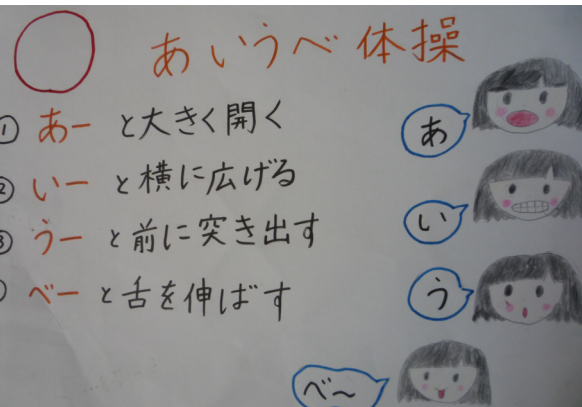
おいしいい～

.....

.....

.....

「あいうべ体操」やってみよう！



ほけんだより1月号で口呼吸のお話をしましたが、あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に変えていくための体操です。食後に10回、1日30回を目安に続けると、舌力がついて、自然と口を閉じることが出来ます。口を閉じることで自然と鼻呼吸になり、ウイルスが喉の粘膜につくのを防ぎます。

花粉症 予防のポイント

できるだけ花粉を避けること！

<p>外に出るとき</p> <p>マスクや帽子を身につける。</p>	<p>室内に入るとき</p> <p>頭や洋服についた花粉を払い落とす。</p>	<p>水道の前を通ったら</p> <p>こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。</p>	<p>自宅では</p> <p>外に干すと花粉がつきます！洗濯物は室内に干す。</p>	<p>体調管理も大切</p> <p>かぜをひくと、症状が悪化する。</p>
------------------------------------	---	--	--	---------------------------------------

※鼻炎などの症状があらわれやすい人は、本格的なシーズンの前に、一度、お医者さんに相談してみましょう。

使っているマスクをチェックしよう！

マスクのサイズは合っていますか？鼻と口の両方を覆えるサイズを使いましょう。

マスクを捨てる時は、耳ヒモを持って外し、袋に包んでからゴミ箱に捨てましょう。

※できるだけ不織布マスクを着用しましょう。

耳にかけるゴムはのびていませんか？のびてしまっているゴムは変えましょう。

汚れているマスクを使っている人はいませんか？清潔なマスクを着けましょう。

保護者の方へお知らせ

緊急事態宣言の延長に伴い、引き続き、家族の症状欄を設けた健康観察カードで毎朝のチェックを宜しくお願い致します。また、毎週金曜日に相島小学校の感染症スタンダードをもとにした振り返りチェックを行っています。早寝・早起き（免疫力UP）や手洗いなど、ご家庭でできる感染症予防のための習慣づけを宜しくお願い致します。