

ほけんだより 2月

令和2年 2月
一丘小学校 ほけんしつ



はやいもので、もう2月に入りました。
この冬は例年に比べて暖かいですね。…とはいえ、毎日さむいです❄️

インフルエンザも全国的には流行しているものの、年明けみんなに、「冬休みに インフルエンザにかかった人？」と聞いても、ほとんどいませんでした。3学期が始まってからも、一丘小学校は学級閉鎖もありません。みんな元気いっぱいですばらしい！
このまま、流行シーズンを乗り切れるとうれしいですね…😊

また、今中国では新型コロナウイルスによる肺炎が大流行していますね。こわい…。
どんなウイルスにもやっぱり、予防のキホンは「手洗い」です。「うがい」「マスク」も効果的です。しっかりと予防していきましょう！



2/5 (水) もうすぐ 持久走大会！

そして、5日は、いよいよ持久走大会です。
雨が降ることが多く、運動場が使えなくて練習がなかなかできませんでしたが、本番まであとすこし…大きなケガなく、精一杯 力を出し切ってください！
自分のペースで、がんばりましょうね😊☆ 応援しています！

ノロウイルスに注意！

冬場に流行します。感染力が強く 1度かかっても、再度 感染してしまうこともあります。



< 症状 > 吐き気、おうと、下痢、腹痛、発熱 など



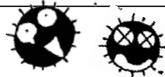
感染をふせぐために、これらのことに注意しましょう！

◎ 手洗い



外から帰ったとき、トイレのあと、食事前は特にしっかりと洗おう！

◎ 加熱



2枚貝などは、中心部が85～90℃になるようにして、90秒以上加熱しよう！

◎ 消毒



感染した人が吐いたものや、使ったトイレは塩素系漂白剤などで消毒しよう！

あさごはん 毎日しっかり食べていますか？



朝ごはんは1日を元気に過ごすために、とても大切です。
朝の健康チェックを見ても、ごはんを食べてきていない人が時々います…。「起きるの遅かったねん」という人も。
余裕をもって早起きし、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べると…

こんなものを食べよう！

* からだも心も元気いっぱい

お肉、魚、たまご、とうふ、牛乳 など

* 頭がすっきり

ごはん、パン、バター、いも など

* うんちが出ておなかすっきり

野菜、果物 など

空気が乾燥する冬… お肌も けんこうに保とう！

冬は気温が低く、空気が乾燥しています。この乾燥は、お肌にも影響を与えます。
肌の水分が奪われてしまい、カサカサになってしまいます。「かゆいなあ…」と感じたら、お肌が乾燥しているサインですよ。乾燥肌を放っておくとアトピーにも…😞

< そうなってしまうために…！ 乾燥肌を防ごう！ >

* 肌を洗うときは、やさしい力で洗おう！

* 保湿クリームをぬろう！

* 部屋の湿度を保とう！



クリームは、おうちのひとと選ぼう！



2/3 (月) ~ 2/7 (金) に、あたまじらみ検査を行います。

※もし、見つかりましたら、早期に駆除をお願いします。
ほどこやすい髪形がうれしいです😊♡