

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 1月 29日
第19号 神石小学校

早いもので、もうすぐ2月です。
旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「木更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。まだまだ寒さは厳しいですが、日増しに春の気配も感じられるようになってきます。健康管理をじゅうぶんおこなって、元気に春をむかえましょう。

できていますか？咳エチケット



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

今年暖冬の影響か、花粉症の時期が早まると予想されています。花粉症も風邪の場合も「くしゃみ」がよく出ます。日ごろから「咳エチケット」を習慣づけ、お互いに気持ちのよい生活を送りましょう。

おほえておこ

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまいます。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ティッシュで片方の鼻を押さえる
- 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に
何度か繰り返す

健康カルタ大会をしました

神石小学校の保健委員の先輩たちが作った「健康カルタ」で、色別チーム対抗「健康カルタ大会」をしました。



健康カルタは5年前の委員会活動で、先輩たちが作ったものです。これまで新型コロナウイルス感染症の流行で、カルタ取りができなかった年もありましたが、ずっと大切に楽しんでいました。

白熱したカルタ取りになりました。読み札をよく聞き、友だちの声援の中、楽しい時間が過ぎました。

健康への願いがたくさんあった読み札になっています。健康カルタをずっと大事にしていきたいですね。



読み札の一部紹介

- こんこんこん せきをマスクで エチケット
- せいけつな ハンカチいつも 持ってこよう
- そとあそび みんなでいっしょに あそぼうよ
- なわとびで 体力づくり がんばるぞ
- ほけん委員 みんなで健康 呼びかける
- の飲み物を しっかり飲んで 熱中症予防
- わすれずに 歯みがきすれば むし歯ゼロ

おうちのかたへ

1月中旬ごろから、神石小学校では風邪症状の児童が多くなり、インフルエンザに罹患した児童もみられていましたが、先週末ごろから欠席者が減ってきました。しかし、ニュースなどで言われている通り、新型コロナウイルス感染症による第10波が懸念されており、インフルエンザの罹患患者も県内でも全国的にもまだまだ多い状況です。

再度お願いをいたします。お子さんに発熱などの風邪症状がみられる場合は、登校は無理のないようにしていただき、かかりつけ医等にご相談ください。受診されましたら、速やかに学校までご一報ください。ご家族やご兄弟に感染がみられても、本人が元気な場合は登校できます。何かご心配なことがございましたら、学校までご連絡ください。