

ほけんだより2月

南が丘小学校
保健室
R2. 1. 29

先週から、本校でも発熱による欠席や早退者がじわじわと増えていて、インフルエンザ A 型による感染も少しずつ広がっています。

1 年 5 組では、急に欠席が増えたため 1/25 (土) ~28 (火) まで学級閉鎖となりました。大流行には至っていませんが、油断は禁物です。しっかり睡眠をとって疲れをためないよう心がけましょう。朝から体調がすぐれないときは、無理して登校しないようお願いします。



「病は気から」です。気持ちがゆるんで、うっかり体調をくずしてしまうことのないよう、かぜに負けない強い気持ちを持つことが大切です。中国での新型肺炎の広がりも心配ですが、大事なものは、手洗い・うがいなどの予防です。

全校の欠席状況(人)	1/20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)
病気による欠席者	25	32	26	29	29	30	26
うちインフルエンザ	8	13	15	16	18	10	10



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

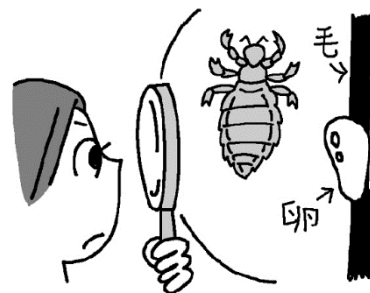
- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



＜おうちの方へ＞

スイミングや暖房の利用により、冬でもアタマジラミが見つかることがあります。



一度、お子さんの頭髮をていねいに観察していただきますお願いします。もし、卵が見つかった場合は、皮膚科や薬局で相談のうえ、早急に駆除を行ってください。専用のシャンプーを使用し、すき櫛（くし）で卵をとります。完全に駆除できるまでくり返してください。家族内で同時に駆除することが大事です。

おうちでもやってみよう

4・5月の健康診断の際に、片足立ちができない児童が何人かいました。そこで、体育の時間の準備運動に、片足立ちを取り入れて取り組んでもらったところ、できるようになった子が増え、効果が見られました。



低学年の児童も、筋力がつくことで、できるようになると思われます。たくさん体を動かしましょう。

また、しゃがみこみのできない児童もいます。洋式トイレの普及など、生活環境の変化も原因と考えられますが、練習をすれば、徐々にできるようになります。けが防止のためにも、ぜひ、おうちでも取り組んでいただくことをおすすめします。



花粉症の人にとっては、つらい時期がやってきます。毎年症状が出る人は、ひどくなる前に受診しましょう。



マスクやティッシュペーパーを多めに持ってきてください。箱のティッシュをロッカーなどに置いておくといいでしょう。目のかゆみがつらい人は、ハンドタオルを持ってきて、水で濡らして冷やすと楽になりますよ。こまめな水分補給も忘れずに！

