

ほけんだより 2月



託麻東小学校
保健室

令和6年2月13日

暦の上では春になりましたが、まだまだ風が冷たく、寒い日が続いています。ポカポカと暖かい春の訪れが待ち遠しいですね。託麻東小学校では、1月はインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖になったクラスもありました。2月に入り、新型コロナウイルス感染症の感染者も増えています。予防をしっかりと、元気に過ごしましょう。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防

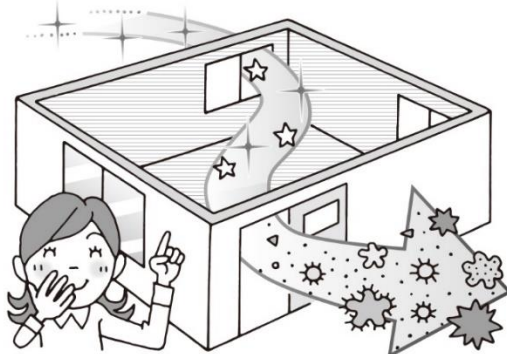


換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

半袖で過ごしている人を時々見かけます。気温差が大きいので上着を持っておくといいですね。水が冷たいですが、手洗いもこまめに行いましょう。きれいなハンカチで拭くまでが手洗いですよ！

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

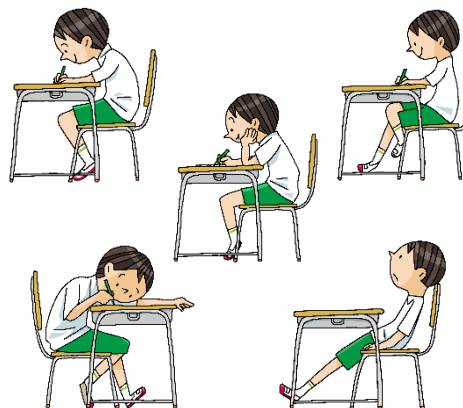


業間の時間、保健委員会が換気の放送をしています。教室の換気はできていますか？換気のポイントは「空気の通り道をつくること」です。やり方を参考にチャレンジしてみましょう！

2月の保健目標 姿勢を正しくしよう



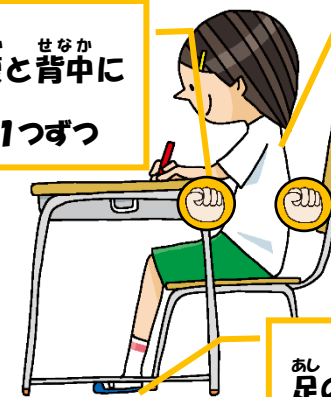
こんな姿勢になっていませんか？



正しい姿勢の
あいことば
合言葉
「グー・ピタ・ピン」

お腹と背中に
グー1つずつ

背筋は
ピン



足の裏は床にピタ

姿勢が悪いと、

- ・背骨がゆがむ。
 - ・視力が下がりやすくなる。
 - ・内臓(胃や腸)の働きが悪くなる。
 - ・歯ならびが悪くなる。
 - ・頭や肩、腰が痛くなる。
- など、からだに悪い影響が出ます。

正しい姿勢でいると、

- ★ 背や筋肉がつよくなる。
 - ★ 学習に集中できるようになる。
 - ★ 体の働きがよくなる。
 - ★ つかれにくくなる。
- などいいことがたくさん！
よい健康に成長できます！



【保護者のみなさまへ】

申請はお済みですか？～日本スポーツ振興センターの手続きについて～

学校管理下(授業中、休み時間、部活動、登下校時など)でのけがで、医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。学校管理下でのけがで受診された場合は、担任または、保健室まで早めにご連絡ください。また、治療が済んでいる分の書類については、早めに保健室へ提出していただくとありがたいです。申請後、給付金が振り込まれるまで2～3か月かかります。どうぞよろしくお願いいたします。