

ほけんだより 1月

2020年1月
南第二小学校
保健室

一年を表す「今年の漢字」が発表されるのを年末にテレビで見た人も多いと思います。ちなみに2019年は「令」でしたね。新年は、逆にどんな一年にしたいか考えて、漢字を選んでみるのはどうでしょうか。先生が選ぶのは「心」です。みなさんの体だけではなく、心も健やかになるような保健室にしていきたいです。

新しくスタートした一年、みなさんはどんな漢字を選びますか？



ちゃんと手洗いでできているかな？フローチャート

スタート

はい
いいえ
食事の前は、手を洗っている。

ざんねん!!!
まずは、手を洗いましょう!



せっけんをつけて洗っている。

がんばりましょう!
せっけんで手を洗うことが大切です。

30秒以上かけて、手を洗っている。

惜しい!
せっけんのあわをつけるだけで、満足していないかな？30秒以上かけて、手のすみずみまで洗いましょう。

手洗いの後は、ハンカチで手をふいている。

あともう少してパーフェクト!
服や髪で手をふいたら、またバイ菌がくよ。ハンカチを持っていきましょう。

正しい手の洗い方について確認してあーっ!

てあら 洗い名人!
かぜやインフルエンザにかかりにくいよ。



自分の平熱(健康な時の体温)を知っていますか？



平熱(へいねつ)というと、一般的には36.5~37.0度くらいをさします。しかし、人によってふだんの体温(たいおん)はちがいます。

自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起こっている」と予測(よそく)できます。健康な時に体温(たいおん)を測(はか)って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温(たいおん)は一日(いちにち)の中で変化(へんか)します。午前3~5時(ごぜん)ごろが一番(いちばん)低(ひく)く、午後3時~5時(ごご)ごろが一番(いちばん)高(たか)くなります。自分の平熱を知るには、朝(あさ)起きた後(あと)、午前中(ごぜんちゆう)、夜(よる)寝(ね)る前(まえ)の1日(いちにち)4回(かい)測(はか)るといいです。

体温(たいおん)は簡単に健康(けんこう)かどうか分かるバロメーター(ばろめーたー)です。

インフルエンザ流行状況

二小(にしょう)の今年(ことし)のインフルエンザの流行型(りゅうこうがた)はA型(がた)です。市内(しん)の他の小学校(ほか)では、インフルエンザB型(がた)と診断(しんだん)された人も増(ふ)えているとのことです。主な症状(しんじょう)は発熱(はつねつ)ですが、最初(さいしょ)にお腹(なか)の症状(しんじょう)がくることもあるそうです。今は学級閉鎖(がくきゅうへいさ)の恐れ(おそ)はありませんが、油断(ゆだん)せずに、予防(よぼう)をしましょう。

インフルエンザによる欠席者(けっせきしゃ)がクラスで急(きゅう)に増(ふ)えることがあります。予防(よぼう)のための使い捨て(つか)マスク(ふしよくぶ)の不織布(ふしよくぶ)のマスク(マスク)をランドセル(らんどせる)に入れておきましょう。

手洗いのやり方

手を洗(あら)うことは、かぜやインフルエンザの予防(よぼう)に有効(ゆうこう)です。

外(そと)から帰(かえ)ったときや食事(しょくじ)の前(まえ)などに、こまめに手(て)を洗(あら)いましょう。

せっけんを使って、手のすみずみまで洗(あら)い、洗い終(お)わったら清潔(せいけつ)なタオル(たう)やハンカチ(はんかち)で水(みず)気をふき取(と)りましょう。

