

ほけんだより 2月

平成31年2月1日（金）吉川市立旭小学校 保健室

2月3日は節分です。「鬼は外。福は内。」の掛け声のもとにたくさんの豆をまきます。

でも空気中に飛んでいるのは、豆だけではありません。

目には見えなくてもインフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始める季節です。

油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

こころのなまけ鬼を追い出そう！
みんなのこころの中にいる悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？線をたどってみよう。

朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。 ねむいねむい鬼				たまにはゲーム・スマホなしで過ごして自由に休息を！ パッチリ鬼
どうやら朝ごはんを食べていないみたい。 授業中ぼんやり鬼				スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！ パパパ鬼
家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり… だらだら鬼				外で遊んでじゃぶな体をつくる！ のびのび鬼
好きなものを好きなだけ食べているよ。 野菜キライ鬼				朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！ グーグースッカリ鬼
ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も… やめられない鬼				朝ごはんは脳のエネルギーチャージ！ もぐもぐ鬼

鬼は～外！の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう
枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ
全部、大豆からできています。
美味しさも優秀ですね！

インフルエンザを予防しよう

1 せきエチケット

インフルエンザは主にせき・くしゃみによってうつります。普段からせきエチケット（①せきやくしゃみを他の人に向けてしないこと。②せきやくしゃみができる時はマスクをする③手の平で受け止めた時にはすぐに手を洗うことなど）を守ることを心がけてください。

2 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを落とすことができます。アルコールによる消毒も効果的です。

3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥してのどや鼻が乾燥すると、ウイルスを外に追い出す力が弱くなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで、湿度を50～60%に保つことが大切です。

4 十分な休養と栄養バランスの良い食事

体のウイルスと戦う力を高めるためには、十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切です。朝ごはんを抜いたりしては戦う力が保てません。

5 人が多い場所への外出は控える

インフルエンザが流行しているときは、睡眠不足の人や体が疲れている人、風邪気味の人などは人が多い場所への外出を控えましょう。



保健室からのお知らせ

全国的にインフルエンザが流行し、埼玉県内でも1月の中旬にインフルエンザの流行警報が発令されました。市内の小・中学校でも学級閉鎖や学年閉鎖をしている状況です。

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛などが突然現れますが、併せて普通の風邪のようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

体調が悪い時には無理をせず、念のため病院の受診をお願いします。

インフルエンザの場合には「発症後5日、解熱後2日を経過するまで」出席停止です。

蔓延を防ぐためにも、出席停止期間を守って登校してください。