ほけんだより ２月号

令和３年２月１日
吉川市立美南小学校
ほ　け　ん　し　つ

本日から２月が始まりました。１月の保健目標の「かぜの予防をしよう～教室の換気をしよう～」は達成できましたか？これからも「換気のグー」を続けましょう。2月は今年度のまとめや次の学年への準備が始まります。健康に気をつけながら、一日一日を大切に過ごしましょう。

保健目標が達成できたひとは、右のしかくにはなまるをつけましょう→

２月の保健目標

かぜの予防をしよう

～寒さにまけないよう朝ごはんを食べて登校しよう～

朝ごはんを毎日食べていますか？スープやおみそしるは体がぽかぽかと温まりますね。腸には体をまもる細胞がたくさんあります。腸を温めると体を守る細胞の働きが高められ、免疫力がアップするといわれています。腸を温める以外にも、みなさんの元気な体は、たくさんの食べ物に支えられています。

たとえば…

たんぱく質
体力がつきます。

緑黄色野菜・くだもの
粘膜の免疫力を高めます。

粘膜とは…
目　鼻　口

ヨーグルト
体を守る細胞がたくさんある腸の働きを整えます。

温かいたべものやバランスの良い食事から、たくさんの栄養をとって、寒さに負けない強い身体をつくりましょう。

わたしは毎朝具だくさんのみそ汁を飲んでいます。体も温まり、たくさんの栄養をとれるのでおすすめです。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

とうめい

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

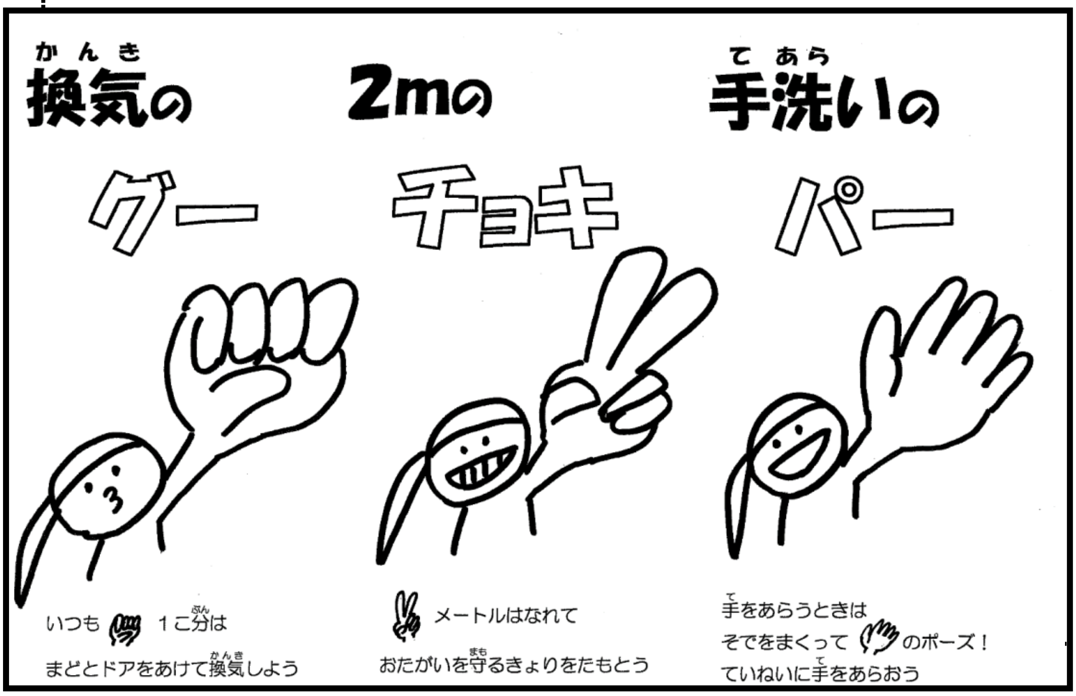
鼻出しマスク注意報

鼻が出ていると、マスクをしている意味がありません…

マスクでガードしていれば大丈夫！

鼻が出ていると…
息を吸うとき・吐くとき
ウイルスがいるかもしれません。

鼻までマスクをして鼻をガードしましょう。

３学期の感染症対策

３学期から、換気・ソーシャルディスタンス・ていねいな手洗いを行うため、「健康に過ごすためのグーチョキパー」を行っています。ご家族でもぜひ実践してみてください。