

# ひまわり

2024. 2. 1

前山小学校 保健室

ほけんだより

第10号

## ● ● 寒さのピーク 防寒対策 + 感染症対策 ● ●

2月4日は立春です。暦の上では春になります。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわきませんね。一般的には、1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなれば、体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスがとても好きな環境です。毎日の手洗い・うがい、換気など、予防にもいっそう気をつけて取り組んでいく必要があります。もうすぐ訪れる新学年に向けて準備を始めるためにも、みんなで気をつけていきましょう。



### 2月の保健目標

手洗い・うがい かん気をしよう



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

## ノロウイルスについて 覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

● ● 2月3日は節分です ● ●

せつぶん

だいず  
大豆パワー  
のひみつ



からだは小さいけれど、大きなパワーをもっているよ！

### パワーその1

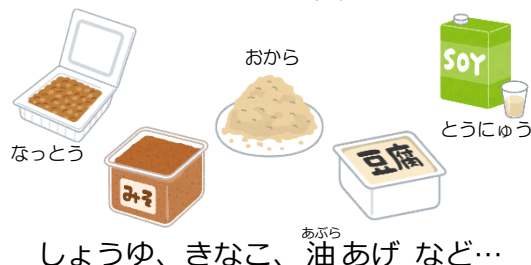
はたけつく  
畑で作られているけど、肉や魚と同じように「タンパク質」がたくさんあるよ！  
はたけにくよ  
「畑の肉」とも呼ばれているよ！

### パワーその2

おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」や、貧血を予防する「鉄」「ビタミンB1」「カルシウム」の栄養があるよ！

### パワーその3

いろいろな食べ物に変身するよ！



しょうゆ、きなこ、油あげ など…

## 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



そと かふん はら お  
外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが  
手を洗って花粉を流そう



保護者の皆様へ

講座が開催されます。お時間がありましたらご参加ください。

### 学校医 原 紳也先生による 「子どものための健康講座」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日 時：令和6年2月7日（水） 13：30～14：30

場 所：前山小学校 多目的室（中舎1階）

参加者：前山小学校の保護者

内 容：子どもの頭痛について

