

令和6年2月1日
畠部小学校 保健室



今月の保健目標：手あらいをていねいにしよう

インフルエンザ等の感染症がまだまだ流行っています。寒いですが、換気や手洗いをして、自分の健康もみんなの健康も守りましょう。

今月の保健目標は、「手あらいをていねいにしよう」です。指先(つめの間)や指の間、手首は、洗い残しの多い場所です。せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。





花粉症 3本勝負!

せいかい
クイズに正解して
かぶんしょう
花粉症たちに
しよう!
勝利しよう!

ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつつきやすいから、綿などのスベすべした素材の服がオススメだよ。

入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間がないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



おうちの方へ

- インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、2月6日（火）・20日（火）・27日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- 心の相談員の年代司穂先生は、2月2日（金）・5日（月）・7日（水）・9日（金）・14日（水）・16日（金）・19日（月）・21日（水）・28（水）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。

