

ほけんだより 2月

平成31年2月1日(金)
 秦小学校保健室
 第15号
 おうちの人と一緒に読もう♪



2月3日は節分です。「鬼は～外！福は～内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。しかし、空中を飛んでいるのは豆だけではなく、目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



かぜかな？ 花粉症かな？



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

花粉を避けるためにできることは？

- 花粉が多い日は**
できるだけ外に出ない
- 外に出るときは**
ツルツルした素材の服を着る
- 外に出るときは**
ぼうし・マスク
めがねをする
- 家に入る前に**
服や髪についた花粉を落とす
- 家に帰ったら**
手洗い・うがい
顔や目を洗う

鬼は～外！の豆の豆知識

大豆ってすごい！！からだにいい成分が含まれているよ！

- ☆たんぱく質：からだの成長に欠かせないもの、豊富に含まれている
- ★大豆レシチン：コレステロールを低下させる
- ☆オリゴ糖：ビフィズス菌を増やす
- ★大豆サポニン：細胞や血管の障害を予防する
- ☆イソフラボン：骨粗しょう症を予防する



どれが大豆??

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・油あげ

——こたえ——
 実は…全部、大豆から
 できています！

朝の健康観察をお願いします

当てはまる項目があるときは、インフルエンザや感染性胃腸炎などに感染している場合があります。必ず登校前に健康観察をお願いします。

- △熱がある
- ▲全身がだるい
- △筋肉や関節が痛い
- ▲のどが痛い
- ▲お腹が痛い、下痢をしている
- △吐き気がする、嘔吐している
- ▲せきが出る

※「朝食をしっかり食べたか」「しっかり眠ることができたか」なども確認してください。
 ※いつもと違うなと思ったら、おうちの人に言おう！



節分のおへ

- 2月に各学級で性に関する授業を行います。アンケートやお手紙など、保護者の皆様にご協力をいただくことがありますので、よろしくお願いします。
- 2月7日(木)に第2回学校保健委員会が開催されます。PTA本部役員・学年委員の皆様、お世話になります。
- ハンカチ・ティッシュの所持率100%を目指していますが、85%未満です。必ず持たせるようお願いします。

