

ほけんだより 2月

令和2年2月3日
春江小学校
保健室

2月3日は節分。「鬼はー外！福はー内！」の元気なかけ声とともに、病気をせず健康でいることを願って、たくさんの豆が飛び交いますね。でも、空気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、手あらい・うがい、規則正しい生活を心がけましょう。

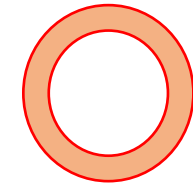


春小では、1月中旬の連休明けに一次ピークがありましたが、今は落ち着いています。しかし、まだまだ油断はできません！ 今はA型が流行していますが、これからの時期はB型が流行すること考えられます。次のピークが来るのはこれからかもしれませんよ…。手あらい・うがいやせきエチケットなど、【かからない】【うつさない】ための行動を、まだまだ続けましょう！！

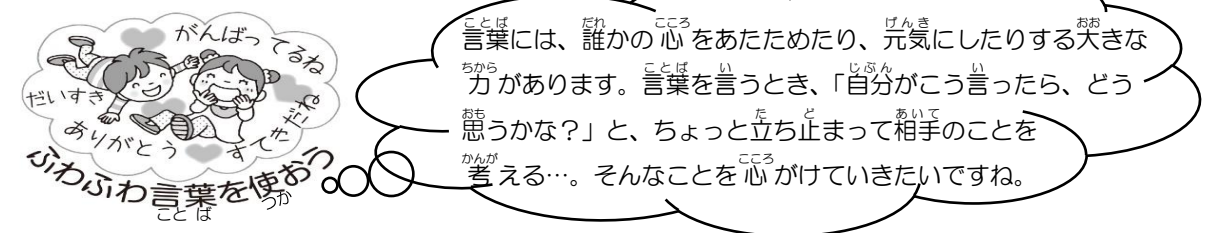
かんがえよう！ “言葉のチカラ”



深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな言葉が春小にますます増えていくかもしれません。



『笑門には福きたる』ということわざを知っていますか？「笑うことで自然と幸せがやってくる」という意味です。最近では、笑うことで、「NK（ナチュラルキラー）細胞」という、病気の菌と戦う免疫細胞が活発になり、かぜなどにかかりにくくなると言われています。笑いは、人を幸せにするだけでなく、実は健康（体）にもいいということです。大笑いなくても、笑顔だけでも効果はあるようです！

手あらいのポイント この部分 こう洗おう！

1 手のひら、手のこ

両手をあわせて、よくこする

2 ゆび指のあいだ

両手を組むようにして、よくこする

3 ゆびさき、指先、ツメのあいだ

もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 おやゆび親指、てくび手首

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

ハンカチで手をふくこと
までが手あらいです。
ハンカチを忘れずに！

うがい

《フクフクうがい》

口の中の菌やウイルスを落とします。口を開いたまま、フクフクと少し強めに口のなかをゆすぎましょう。

《ガラガラうがい》

のどについた菌やウイルスを落とします。上を向き、のどの奥までとどくようにして口を開け、ガラガラと音を出すように15秒ほど続けましょう。

フクフクを1回
ガラガラを最低3回
行いましょう！

マスク

自分のせきやくしゃみで感染を広げることを防ぎます。

せきやくしゃみによる感染からのどを守ります。

自分の息でマスク内を保湿し、のどの乾燥を防ぎます。