



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 2月号

安全なあそびを

工夫しよう！

毎日寒い日が続いていますが、日が少しずつ延びたり、福寿草のきれいな花が咲いたりするのを見ると、寒さの中にも少しずつ春が近づいていることを実感します。

ニュースでもやっていましたが2月に入りインフルエンザの罹

患者が増えているそうです。近隣校でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。本校ではインフルエンザの罹患者は今のところなく、欠席も少ない状況が続いていますが油断は禁物です。うがいや手洗い等裏面を参考に、油断せず十分な注意をお願いいたします。



2月のつぶやき



「鬼はそとお・・・福はうちいい・・・」
「もっと大きな声で言いなさいよ。
それじゃ鬼が逃げないよ。」
「無理だし！」
「自分で言えばいいじゃない！」

2月3日は「節分」でした。我が家でも子どもが小さい頃は喜んで豆をまいていたのに、今年はまだ大きくなった子どもたちに頼んだら、とっても小さい声でまいていました。大きな声を出すのは恥ずかしいようです。その後に食べた最近話題の「恵方巻」は、何か思うことがある

のか、お腹がすいていたのか、無言でとても一生懸命に食べていました。

節分の時にまく豆は「福豆」とも「年取り豆」ともいい、年の数プラス1個食べると、健康に一年が過ごせると言われています。歳の数だけ食べるには、私自身はお腹を壊してしまいそうな年齢になってしまいましたが、子どもたちなら大丈夫そうですね。

「鬼は外！」「福は内！」で、今年も元気に過ごしたいと思います。



かぜやインフルエンザに注意しましょう！



冒頭にもありましたように、近隣校でインフルエンザの流行が見られました。流行のピークはまだ過ぎていませんので、もうしばらく注意が必要です。学校でもうがい・手洗い・健康観察など、予防に関する指導を徹底していきたいと思いますが、ご家庭でもいつも以上にお子様の体調管理に、ご協力をよろしくお願いいたします。予防のポイントです。

ポイントその1 うがい・手洗い

口腔内からウィルスが侵入したり、手を介した接触感染を防ぐためにはうがい・手洗いは欠かせません。



ポイントその2 マスクの着用

飛沫感染を防ぐだけでなく、手や鼻を触る機会を減らし、さらに喉の乾燥を防ぎ、喉の防衛機能を維持することができます。



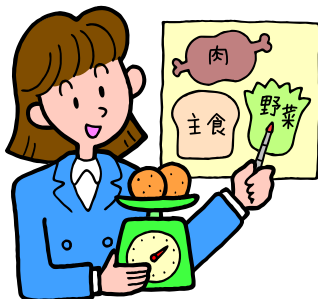
ポイントその3 湿度

「湿度50%～60%」はウィルスが活動しにくいと言われています。加湿器がなくても部屋にバスタオルなどを干して置くのも有効です。



インフルエンザに罹患した場合は「出席停止」になります。登校には医師の証明が必要になりますので、インフルエンザと診断されましたらご連絡ください。

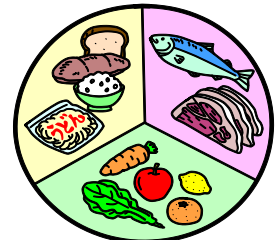
ポイントその4 自分の免疫力を高める



自己免疫力を高めるためには、睡眠を十分にとり、早寝・早起きで規則正しい生活を心がけることが大切です。

また、栄養のバランスを考え好き嫌いなく、何でも食べるようにしましょう。

- ビタミンA・・・皮膚やのどの粘膜を強くします。(にんじん等の色の濃い野菜)
- ビタミンC・・・寒さに対する抵抗力を強くします。(みかん・レモン・さつまいも・キャベツ・白菜など)
- タンパク質 寒さで消耗した体力を回復させます。(肉・卵・牛乳・魚・豆腐)



朝、調子が悪いときは無理せずにお家で様子を見ていただき、早めに医療機関を受診されよう、お願いいたします。

