

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.16

ほけんだより 2月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

H29年2月10日(金)

2月の保健目標 ○教室の換気をしよう。

今週、唐桑小学校でも、6年生を中心にインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置をとりました。インフルエンザで欠席している人は少しずつ減ってきましたが、まだまだ油断はできません。引き続き、インフルエンザ予防に努めましょう。

引き続き… インフルエンザに注意しましょう

- ◆**手洗い・うがい**をしっかりとしましょう。
- ◆**せき・くしゃみの症状**がある場合は**マスク**をしましょう。
- ◆**規則正しい生活**をして、**休養**と**栄養**をしっかりととりましょう。
- ◆**人ごみへの外出**をさけましょう。どうしても行かなければならない場合はマスクをして、帰ってきたら必ず**手洗い・うがい**をしましょう。
- ◆**部屋の換気・加湿**をしっかりとしましょう。
- ◆**体調が悪いと感じたら**、無理をせず、おうちの人や先生に言いましょう。



かぜ

インフルエンザ

花粉症

それぞれの見分け方は？

これからの時季は、かぜやインフルエンザに加えて、花粉症になる人が増え、それぞれの症状が似ているところがあります。それぞれの見分け方には、ポイントが3つあります。

1つ目は「**熱**」です。高熱（38度くらい）の場合はインフルエンザの可能性が高いです。かぜでは、それほど高くなく、花粉症ではほとんど出ません。

2つ目は「**鼻水**」です。サラサラとした鼻水が止めどなく出る場合は花粉症です。かぜでは、もっと粘り気のある鼻水が出ますし、インフルエンザでは鼻水よりも先に頭痛や筋肉痛、関節痛が見られます。

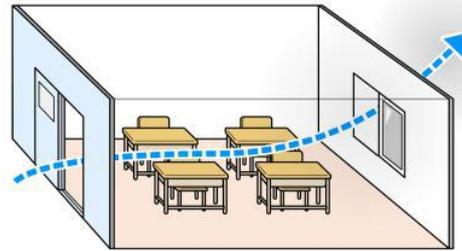
3つ目は「**目のかゆみ**」です。かぜやインフルエンザでは見られず、この症状がある場合は花粉症です。

きれいな空気^{くうき}で心も体もスッキリ^{こころ からだ}!

先日、学校薬剤師の佐藤明広先生に教室の空気検査をしていただきました。
窓を閉めきっていると、頭^{あたま}が痛くなったり、吐き気がするなど、体の調子が悪くなる原因^{げんいん}になったり、かぜやインフルエンザウイルスが増えて、病気のもとになってしまいます。部屋の空気は、こまめに入れ換え^いましょう。

空気の通り道を作ろう!

出入口と窓の2か所を開けるようにしましょう。



教室の空気の状態は良好です。
これからも休み時間ごとに換気しましょう!

～空気検査の様子～

～全国学校給食週間の様子～

1月24日から30日までは全国学校給食週間でした。給食に関わる方々への感謝の気持ちを標語や手紙にしたり、下学年と上学年との交流給食を通して、食事のマナーについて考える機会になりました。



～ぼく・わたしが考えた給食標語～

「たくさんの願いがこもったひとくちめ」「今日は何いつもドキドキたまらない」「ありがとう6年間がおいしい日」など、給食への思い、感謝の気持ちがたくさんつまってすてきな標語ばかりです!

毎日、おいしい給食を運んでいただき、ありがとうございます。



～給食感謝の手紙～



みんなで食べると、いつも以上においしいね!

～交流給食会～



～白幡栄養士さんの給食指導～

今日の給食のテーマは「地産地消」です。宮城県産のわかめ、気仙沼産の鮫肉、ふかひれ、唐桑産のりんごを使っています。お味はいかがですか?

スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。



【来校の予定日】 ★3月2日(木) ※今年度、最後の来校日です。