

ほけんだより

平成29年2月22日 No.9
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
養護教諭 伊藤 佳奈子

もうすぐ1年間のまとめの時期に入ります。引き続きかぜをひかない生活を心がけて元気に春を迎えましょう。みんなの体の中にある「めんえきマン」たちも、みんなが元気よく過ごせるように戦ってくれています。

心と体の健康を考えよう

心と体はつながっている

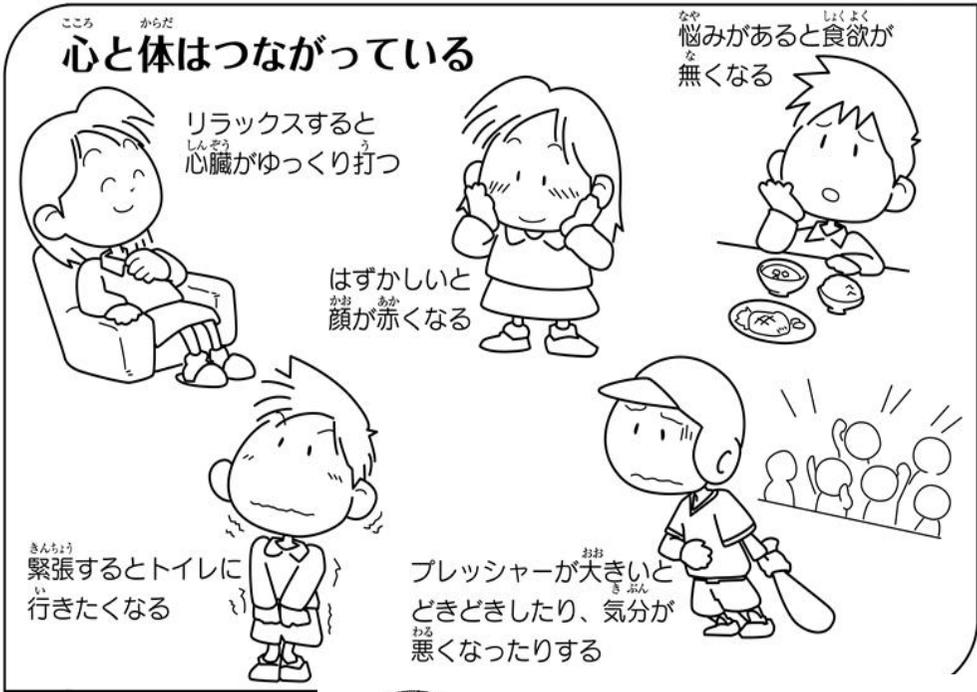
リラックスすると心臓がゆっくり打つ

はずかしいと顔が赤くなる

緊張するとトイレに行きたくなる

プレッシャーが大きいとどきどきしたり、気分が悪くなったりする

悩みがあると食欲がなくなる



気持ちや言葉をあらわしていますか？

ありがとう ごめんね

だいじょうぶ？ やめて！



あなたの好きなことは何ですか？

- ゆっくりとお風呂に入る
- すきな本をよむ
- すきな歌を聞いたり、歌ったりする



自分にあったストレス解消法を見つけよう

保護者の皆様へ

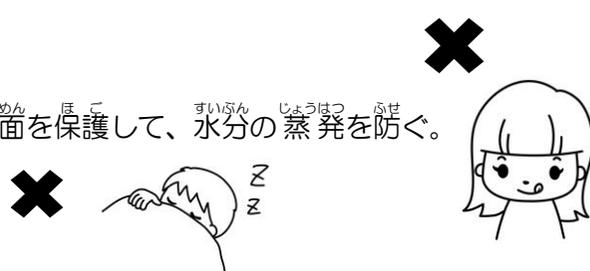
お願いとお知らせ

●本校の感染症情報について

2月になってから発生した感染症は、「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」「溶連菌感染症」です。

現在、校内ではインフルエンザA型にかかっているお子さんが数名います。近隣の小学校では溶連菌感染症が流行して学級閉鎖をしている学校もあるようです。他にも発熱や体調不良等で欠席しているお子さんもいますので、引き続きお子さんの健康管理にご留意ください。体調が悪いときは、暖かい布団で休ませてください。

さむ きせつ けんこう たいさく 寒～い季節の健康トラブル対策

| | |
|---|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl;">しむやけ</p> | <p>寒さで血液の流れが悪くなることで起こります。そのため、手や足の指先、耳、鼻の先など肌が露出している部分にできやすい。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> 外に出るときは、手袋や耳あてなどをして、手足や耳を寒さから守る。 手がぬれたときは、乾いた清潔なハンカチで十分にふき取る。 くつ下がしめっていたら、こまめに取りかえる。 お風呂で温めながらやさしくマッサージする。  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl;">くちびるのあか</p> | <p>空気の乾燥でくちびるも乾燥し、その乾燥をうるおそうとくちびるをなめることで、バイキンが増えて、くちびるが荒れます。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> リップクリームをぬって、くちびるの表面を保護して、水分の蒸発を防ぐ。 くちびるをなめない。 ふとんをかぶって寝ない。  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl;">ひび・あかぎれ</p> | <p>乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひび・あかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> 汚れたままの手は荒れやすいので、手洗いをしっかりする。 洗った手は乾いた清潔なハンカチで十分にふき取る。 お風呂で温めながらやさしくマッサージする。  |