

ほけんだより

平成30年2月9日 No.10
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 山村 佳奈子

まだまだインフルエンザが猛威を奮っています。
 『早寝・早起き・朝ごはん』、『手洗い・うがい』、『ハンカチ・ティッシュはいつもポケットに』が、秋の陽小のみなさんは全てできているでしょうか？
 自分の心と体の健康を保つために、生活態度をもう一度見直してみましょう。

2月の保健目標 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

悩みがあると食欲がなくなる

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

気持ちを言葉で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

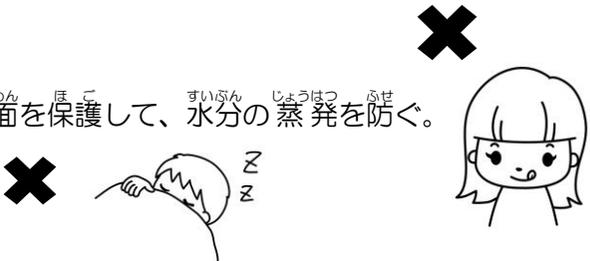
お願いとお知らせ

●本校の感染症情報について

1・2月に発生した感染症は、「インフルエンザA型・B型」「溶連菌感染症」「水ぼうそう」です。

現在でも、校内ではインフルエンザB型にかかっているお子さんが多数います。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 せいせつ 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;">しむさけ</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です。</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;">くちびるの荒れ</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水分をふき取る。 お風呂で温めながらやさしくマッサージする。 

