



ほけんだより

平成29年2月2日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



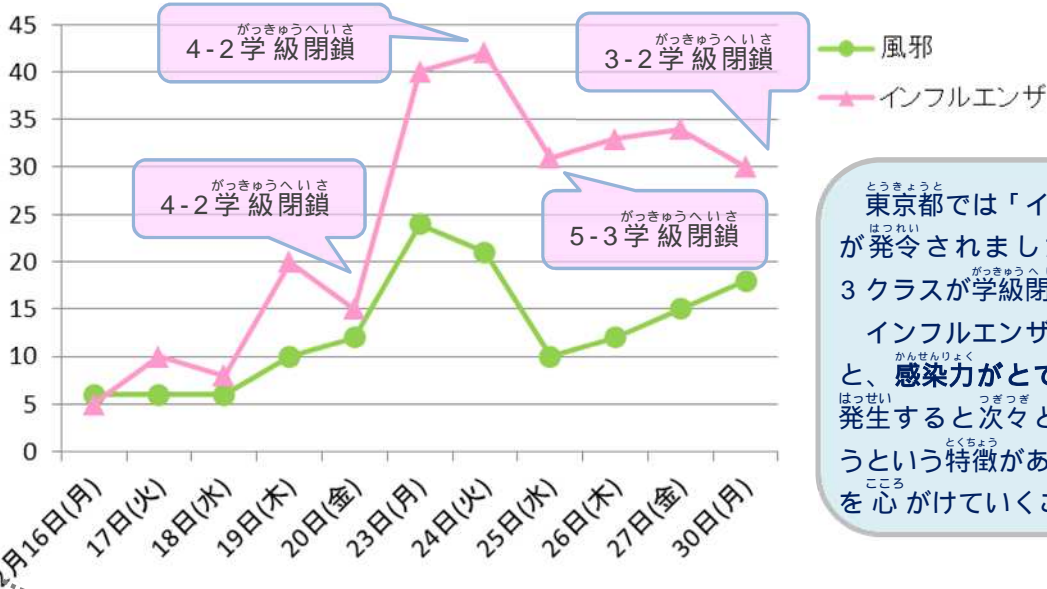
HAPPY VALENTINE'S DAY!



「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、2017年も早くも1か月が過ぎ、2月がやってきました。2月4日は立春。暦の上では春になります。寒さはまだまだ続きそうですが、春はすぐそこまで来ています。

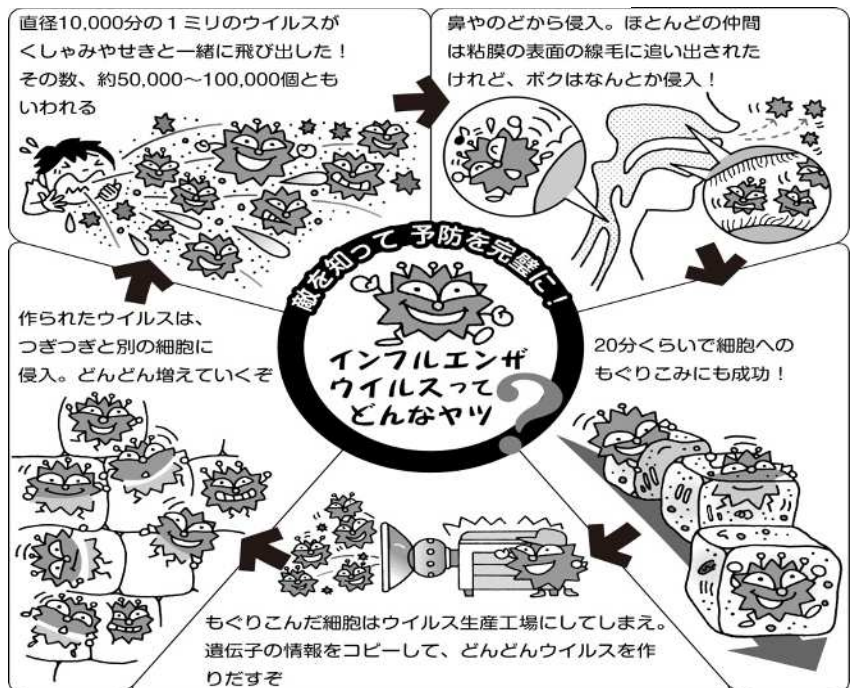
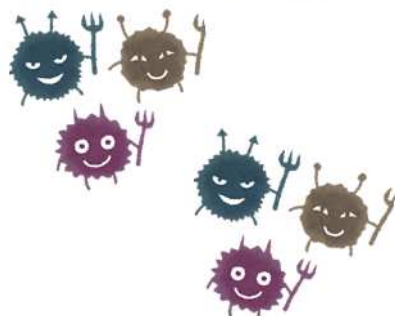
各自で防寒対策、感染症予防をしっかりと行って元気に冬を過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザ発生状況



東京都では「インフルエンザ流行警報」が発令されました。八坂小でも、既に3クラスが学級閉鎖を行いました。インフルエンザは、普通の風邪に比べると、感染力がとても強く、クラスで一人発生すると次々と他の人にうつってしまうという特徴があります。日頃から、予防を心がけていくことが大切です。

まだまだ！ インフルエンザに 注意！



2月ってこんな月

せつぶん 節分 (3日)

「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをして、鬼を追い払います。歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。



バレンタイン (14日)

もとは、キリスト教のバレンタイン司祭の死をなげき悲しむ行事でした。現在のような形になったのは、1950年から後のようです。



アレルギーの日 (20日)

アレルギーとは、体を守る力が必要以上に働いて、かえって体にとって害となることです。花粉症もアレルギーの一つです。



しゅん た もの 旬な食べ物

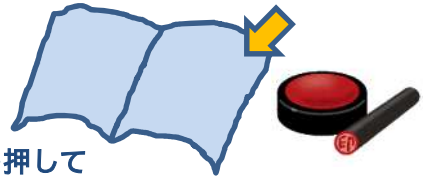
ふきのとう(野菜)、さわら(魚)などが、この時期、旬です。旬のものは栄養がたくさんつまっています。



発育測定の結果をお知らせします

先月行った発育測定の結果をお知らせするため、『健康カード』を本日お渡ししました。ご確認くださいませよう、お願いいたします。

裏表紙にある成長曲線は、お子様の発育の様子をご確認いただけますので、ぜひご活用ください。



印を押して
2月7日(火)までに提出してください。

思いやりの『咳エチケット』



みなさん、咳やくしゃみをするとき、どうしていますか？

「手で口をおさえる」という人が多いと思いますが、これだとウイルスを含んだ大量の飛沫が手に付着します。

その手で他の人や周囲の物品を触ることで、接触による感染を広げてしまいます。下の正しい咳エチケットを確認してみてください。



咳やくしゃみは、ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえて、人のいない方を向いてする。



咳やくしゃみをしたあとは、石鹸で手を洗う。



咳やくしゃみが出る人は、必ずマスクをする。

もちろん
予防マスクも
大切です！



パチッとくる！静電気

セーターなどを脱ぐときに「ピリッ」とくる『静電気』。ケガをするほど刺激はないけれど、できれば予防したいですね。

乾燥した空気でききやすい現象なのですが、衣服の場合は組み合わせによって防ぐこともできます。ナイロン地やウール地の衣服の場合は、アクリル地やポリエステルとの相性が悪いようです！

遠いほどパチッとくるよ！

自分の着ている洋服の生地は何か？
服のタグを見よう！

