

ほけんだより 2月

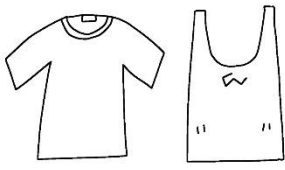
令和2年1月31日
伊深小保健室



暖冬といわれていますが、朝晩は寒い日が続きますね。2月は別の言い方で「如月」と言います。由来はいろいろな説がありますが、寒さで着物をさらに重ねて着るから『衣更着』という意味もあるそうです。2月9日は「服の日」でもあります。みなさんも体調と相談しながら、場所や時間によって服装を調節し寒さをのりきりしましょう。

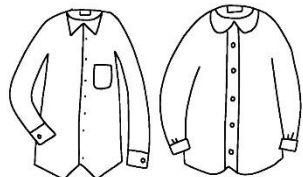
いふく やくわり 衣服の役割って？

下着



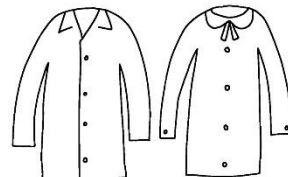
体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



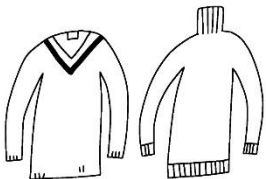
身だしなみを整え、保温効果を高めます。

パジャマ



しっかりと寝られるように、ゆったりとしたつくりになっています。

セーター



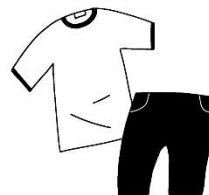
暖かい空気をたくさんためておくことができます。

ジャンパー・コート



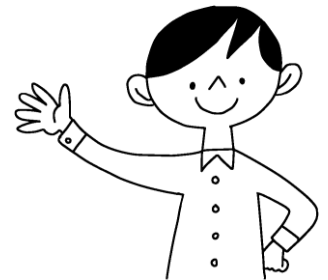
風を通さず、内側の暖かさを保ちます。

体操着



のび縮みして動きやすく、あせを吸収します。

その日の気温や天気に合わせて服装を考えてみましょう。



みんなで飛ぼう！大縄大会！～健康づくり委員会～

1月22日の昼休みに大縄大会がありました。4チームに分かれ、8の字跳びで3分間に跳ぶ回数を競いました。「あったか言葉をかけ合って、心と体を元気にしよう！」というめあてのもと、どのチームもよい雰囲気の中で練習や本番に取り組むことができました。



あいさつさぎチーム



おはようさぎチーム

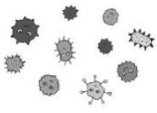


あいさつはりねずみチーム

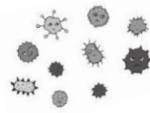


あいさつくじゃくチーム

校長先生から賞状が渡されました。



新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症



新型コロナウイルス感染症がさまざまなメディアでも話題になっていますね。この感染症は、過去にヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられています。かぜやインフルエンザなどの感染予防のためにもせきエチケットや手洗いうがいを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

~どうやって感染するの?~

飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

<飛沫感染>

感染した人のつばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染すること。

<接触感染>

感染した人の飛沫や鼻水などにさわると、その手で口や鼻などに触って感染すること。

~対策のためにできることは?~

「手洗い」「マスク」「せきエチケット」などのインフルエンザと同じような感染対策が重要です。

★正しい手の洗い方★



流水でよく手をぬらした
後、石けんをつけ、てのひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

★正しいマスクのつけかた★



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムも目をかける



隙間がないよう鼻まで覆う

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。
✦外から帰った時、食事の前などにこまめに手洗いうがいをしましょう ✦

新型コロナウイルスにもインフルエンザにも普段の健康管理が大切です。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくようにしましょう！