



31年2月1日
伊深小保健室



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。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の調節をして寒さをのりきりしましょう。

かぜとインフルエンザのちがいは知っていますか？

かぜやインフルエンザのとき必ずではないですが、このような症状がみられることがあります。どのような症状があるのか確認してみてくださいね。

	かぜ	インフルエンザ
すすかた 進み方	ゆるやか	きゆうげき 急激
はつねつ 発熱	37℃～38℃くらいの熱	38℃以上の高熱がでることが多い。
おもな 症状	くしゃみ、鼻水、 鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」症状に加えて、 足、腰の関節の痛み、だるさ、 寒気があるなど
なお 治るまで	数日(一定でない)	7～10日くらい (症状が出てから5日たち熱が下がってから2日たつまで 出席停止)

かぜやインフルエンザを予防するには？



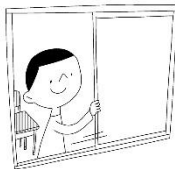
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

～歯ブラシのチェックを お願いいたします～

学校で使っている歯ブラシの毛先が広がってしまいたら、ぜひ新しいものに交換していただきますようお願いいたします。



学校歯科医 福井先生にお聞きした ＜歯ブラシ選びのポイント＞

- ①歯ブラシの先は小さめ(指2本分)
- ②毛は柔らかすぎず張りがあるもの
- ③柄の長さは手に合ったもの

みんなでとぼう！大なわ大会！

～健康づくり委員会～

1月23日に大縄大会がありました。4グループに分かれ、8の字跳びで3分間に跳ぶ回数を競います。「みんなであったか言葉をつかい、協力して健康になろう」というめあてのもと、練習では、飛ぶのが苦手な子の背中を押したり、引っかかった子にも「次飛べるよ！」「惜しいよ！」と声をかけたりするなどのあたたかい姿が印象的でした。今回の優勝チームは2組あり、「おはようさぎチーム」と「あいさつはりねずみチーム」でした。ほかのチームも練習よりもたくさん飛ぶことができ、大健闘でした。



練習 & 本番の
一コマ！



全員で声を出して気持ちをひとつにできましたね。

校長先生から賞状が渡されました。



おはようさぎチーム



あいさつはりねずみチーム

