

ほけんだより



白沢小学校
保健室
令和6年2月

おうちの人といっしょに読みましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをきちんとしよう

いそ
あせり、急ぎはすべりもと!



2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと暖かくなっていきます。しかしまだまだ油断は禁物。かぜをひかないよう、注意しながら元気な毎日を過ごしていきます。

ふくしゅう 復習！ 手洗いのタイミングクイズ！

給食の時間に、テレビ放送で、「手洗いの6つのタイミング」についてお話ししたのを見ていますか？正しいタイミングだと思う方を選んでみましょう。きちんと手洗いをして、ウイルスを寄せつけない生活を送れるといいですね。

<p>① A: 外から教室に入るとき B: 教室から外に出るとき</p> 	<p>② A: 咳やくしゃみをしたとき B: あくびをしたとき</p> 	<p>③ A: 給食の前後 B: 授業の前後</p> 
<p>④ A: 掃除の前 B: 掃除の後</p> 	<p>⑤ A: トイレの前 B: トイレの後</p> 	<p>⑥ A: みんなで使うものをさわった後 B: 自分のものをさわった後</p> 

しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



かふん 花粉の対策、できていますか？

2月下旬～4月にかけて、関東では花粉の飛散量がピークになるといわれています。今まで花粉症でなかった人も、今年から突然鼻水が出たり、目がかゆくなったりすることもあります。花粉症かな？と思ったら病院を受診してみましょう。

- 花粉をつけない
メガネや帽子、マスクをして、花粉を体につけないようにしましょう。花粉が落ちやすい、ツルツルした服を着ましょう。
- 花粉を持ち込まない
家に帰ったときにはすぐに顔や手を洗い、花粉が多く飛んでいる日は外出を避けるか、短時間にしましょう。
- 困ったら受診
病院に行き、症状について相談することも大切なことです。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



手洗いのタイミングクイズの答え

- ① A 外から教室に入るとき
- ② A 咳やくしゃみをしたとき
- ③ A 給食の前後
- ④ B 掃除の後
- ⑤ B トイレの後
- ⑥ A みんなで使うものをさわった後