

ほけんだより 2月

令和7年2月
阿波連小学校保健室
2月保健目標
心の健康を考えよう

今年の冬は例年に比べて気温が低く寒い日が続いていますが、みなさんが半袖・半ズボンで元気に遊び回っている姿をよく見かけます。まさに「子どもは風の子、元気な子」という言葉がぴったりですね。

とはいえ、本島ではインフルエンザなどの感染症が流行中です。体調管理をしっかり行い、万全な体調で創立120周年式典・祝賀会を迎えましょう！



インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

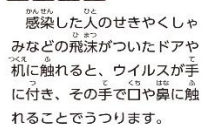
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

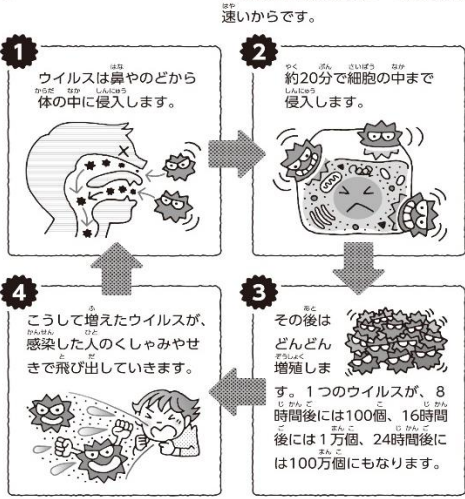


飛沫感染
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

なぜ流行る?



予防方法は?

マスクをする
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い
外出から帰った時はせっけんで手を洗きましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



ありがとうは魔法の言葉

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけました。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が好きかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

免疫カアッ! **笑って体も心も元気**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪