

保健だより2月

三本松小学校 保健室

平成24年2月

- 2月保健目標
- ・こころの健康をやしなおう。
 - ・かぜの予防をしよう。

寒い毎日が続きますが、子どもたちは元気に登校しています。三本松小学校のインフルエンザの流行も一旦治まり、今週に入って全校の欠席者は4~6人と少なく元気です。まだまだ、全国的流行が報道されており、引き続き流行が心配されますので、これからも、お子様の健康管理に十分注意して下さるようお願いいたします。学校での様子をお子さんに聞いて「かぜかな？インフルエンザかな？」と思ったら、無理をして登校しないようにしましょう。

1月27日に香川県に インフルエンザ警報発令！

2009年の新型インフルエンザ以来の大流行
27日現在、県下の学級・学年閉鎖は217校
A香港型が流行、一部ではB型も流行

インフルエンザの予防対策

*手洗いうがいをする。(のどや鼻がウイルスの進入経路)

外出の後などこまめにうがいをしましょう。

コップ1杯のお茶でかぜ予防

- | | | | |
|--------------------|-------------------|------------------------|----------------------|
| ①外から帰ったら
すぐうがい！ | ②上を向いて
のどの奥まで！ | ③ぬるめのお茶を
使うと効果バツゲン！ | ④口の中に長く含まず
短く何回も！ |
|--------------------|-------------------|------------------------|----------------------|



カテキンがウイルスの作用を失わせる。

* 水筒にお茶を持ってきましょう。



最近の子どもたちはお茶といえば、夏に冷たいものをもってこるもの、と思っている子が多く、熱い緑茶は苦いといってあまり飲まないようです。しかし番茶や緑茶にはカテキンが多く含まれ、のどの殺菌作用にも聞くといわれています。また、暖かいお茶は飲めば寒い体を暖めてくれます。冬にも水筒にお茶の用意をお願いします。



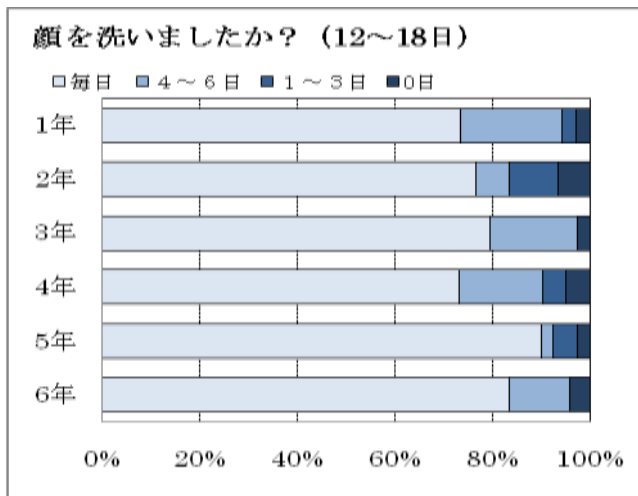
* マスクを着用する。

「咳エチケット」していますか？

「コホン！」とせきをしたら、給食用のマスクではなく、風邪用のしっかりしたマスクを着用させてください。ウイルスを移さないために、また予防のために子どもたちは学校でいろんなマスクをしていますが、形だけのマスクも見られます。のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。また、ウイルスのついたマスクは洗濯するか使い捨てにしましょう。

<お子さんの生活習慣はどうですか？>

すこやかカードより（24年1月12日～18日）

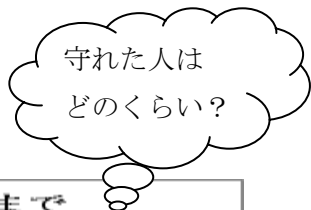


① 朝、起きて顔を洗いましたか？

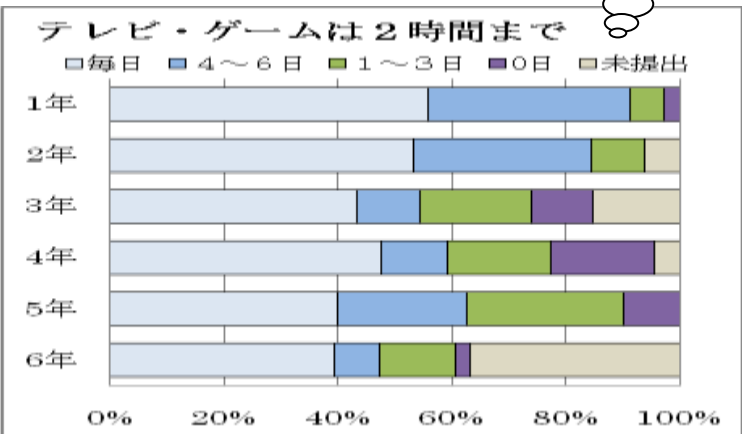
毎日、顔を洗っている児童は4人に3人でした。特に3・4年生に毎日洗わない人が多く見られました。お母さんの手が離れる頃なのでしょうか。朝おきたら顔を洗う。この当たり前のことも、習慣化されていない児童が多いのにビックリしました。朝おきたら、まず、洗顔をしてスッキリ目覚めましょう。

② テレビやゲームと上手に付き合っていますか？

寒いので部屋にこもっている人はいませんか？ すこやかカードより(12日～18日)



すこやか調べの結果、1週間の間ノーテレビデーのCコース（1日テレビ・ゲームは2時間まで）に毎日取り組めたのは、どの学年も50%前後でした。低学年では、4～6日できた人も入れると90%が実行できています。中学年になると1日も実行できなかった人の割合が増えているのが残念です。



三本松小学校の子どもたちの視力は全国平均と比べると少し悪いようです。

特に4年生の後半から、視力の低下が始まる人が増えています。視力が低下したら、メガネをかけて、学習環境を整えています。まずは目に良い生活を心がけましょう。

最近の日本人は「テレビやゲームに遊んでもらっている」といわれます。

特に、子どもたちにその傾向が強いといわれますが、お子さんはどうですか？

<マラソン大会>

2月21日はマラソン大会です。

マラソン大会が始まって3年目、今年もマラソン大会に向けて子どもたちは、朝の時間に元気に運動場を走っています。学年に応じた距離を走ります。前日の20日には、マラソン大会の事前の健康相談を実施します。健康に不安のある児童は、健康診断を受けましょう。時間に余裕のある保護者の方は、当日、ぜひ応援をお願いします。

コンディションはばっちりですか？

- ・朝食をしっかり食べる。
- ・いいうちを出す。
- ・ぐっすり眠る。
- ・はきなれた靴をはく。
- ・タオルや着替えを準備する。

練習の時も体調を整えましょう。