

ほけんだより

令和2年2月18日
福住小学校保健室

みんなは全部できているかな？ “予防の呼吸！”

健康第一委員会のみなさんが、「今年はやっぱりコロナと鬼滅の刃でしょう！」と言ってはじまったコロナ予防の呼びかけ動画づくり。いつもであれば、朝会の時間に全校の前で健康についての劇をしたり発表をしたりしますが、今年は密にならないために、各学級で動画を見てもらうことにしました。寒い日が続きますが、一の型「手洗い」は特に忘れずに！

<p>一ノ型 てあら 手洗い</p>	<p>二ノ型 しょうどく 消毒</p>
<p>三ノ型 マスク</p>	<p>四ノ型 けんこうかんさつ 健康観察</p>
<p>五ノ型 かんき 換気</p>	<p>陸ノ型 ソーシャルディスタンス</p>
<p>漆の型 そうぞうりよく 想像力をもつ</p>	<p>たくさんの感想をありがとう♡</p>

3学期の二測定の結果をお知らせします

ふくすみっ子をお返しします。3学期はじめに測定した身長と体重、ローレル指数を記録しています。また、1学期に聴力検査希望のなかった児童についての検査も終了していますのであわせて記録しています。

ご確認の上、1月の欄に捺印していただき、担任までお返してください。



今年が多め?! 早めの対策を...

なぜ? 花粉症?



セルフチェック表

花粉症	カゼ
何度も出る	くしゃみ ときどきある
さらっとしている	はなみず 鼻水 だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	め 目 症状はほとんどない
ほとんどない	せき よくある

今年も2月中旬旬頃から花粉が飛びはじめる予報です。また、花粉の飛ぶ量は前シーズンに比べると多くなるようです。昨年春は症状が軽かった人も、今年は油断せず、早めの対策を心がけましょう。

★花粉を防ぐ服装の工夫★

帽子
髪の毛に花粉がつかないように、帽子をかぶりましょう。制帽をたまたに忘れる人がいますが、知らないうちに花粉をつけているかも...!!

マスク
マスクをつけることで、吸い込む花粉を通常の1/3~1/6程度に減らすことができます。顔にフィットするものを選びましょう。



めがね
ふつうのめがねで40%、花粉症用のめがねで60%の花粉が目に入るのを減らすことができます。

上着
表面がもこもこした素材だと花粉がつきやすいので、表面がつるつるした化学繊維などがおすすめです。静電気防止スプレーなどを使うと、さらに花粉がつきにくくなります。

まだまだ寒い冬! こころもぽかぽか大作戦

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ

