

2月の保健目標: 冬の病気を予防しよう

コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



いつも、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。県内でも新型コロナウイルス感染拡大の傾向が続いています。体調が悪い時、かぜのような症状があるときは、無理をして登校せず、自宅での待機・病院への受診をおすすめします。

ノーメディア週間 (3学期) のお知らせ



2月11日(木)~2月18日(木)の8日間、南越中学校 1~2年生のテスト期間にあわせて、3学期の「ノーメディアにチャレンジ!」を実施します。家での時間の使い方を考え、「テレビやゲームなどの電子メディアを使う時間をコントロールできる力」つけていきましょう。

「便」は体からのおたより…保健指導を行いました

1月の身体測定後の保健指導では、1~3年生に「便は体からのおたより」テーマで排便に関する保健指導を行いました。「きたない・くさい」というイメージのある便(うんち)ですが、からだの状態を伝えてくれる大切なものです。「トイレの後にうんちの観察をしてみて、自分の体調をチェックし、生活習慣をふりかえる材料にしてほしい!」とお話しました。



保健室にも時々「おなかが痛い」と来室する子がいますが、多くの場合は、「なかなか便が出ていない・便秘の傾向」が原因で痛みを訴えていることが多いようです。今回の保健指導の中でも伝えた、バナナのような形の「すっきりうんち」が出やすいポイントを心がけられるようになってほしいと思います。

「便秘気味」の人はこんなことを心がけてみよう!

腸のおそうじしてくれる「食物せんい」の入った野菜をたくさん食べよう。

痛くてつらいときは、温タオルなどでお腹を温めてみよう。

朝、起きたらコップ1杯のお水を飲んでみよう。



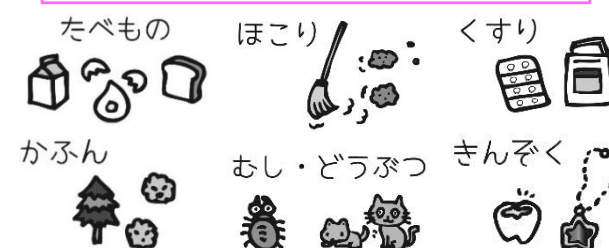
2月20日は「アレルギーの日」です

アレルギーとは、体の中に「ある特定のもの(ダニ・スギ花粉・食べ物など)」の成分が入ったときに、体をまもるための「免疫」がうまく反応してしまい、体に症状が引き起こされることです。



アレルギー症状の中には原因がわからないものもありますが、病院を受診してみると、原因がはっきりと分かることもあります。また、薬などを使えばつらい症状をおさえられる場合もあります。対処法をしっかり知るためにも、これってアレルギー?と感じたときは、周りに相談してみましょう。

★主なアレルギーの原因となるもの★



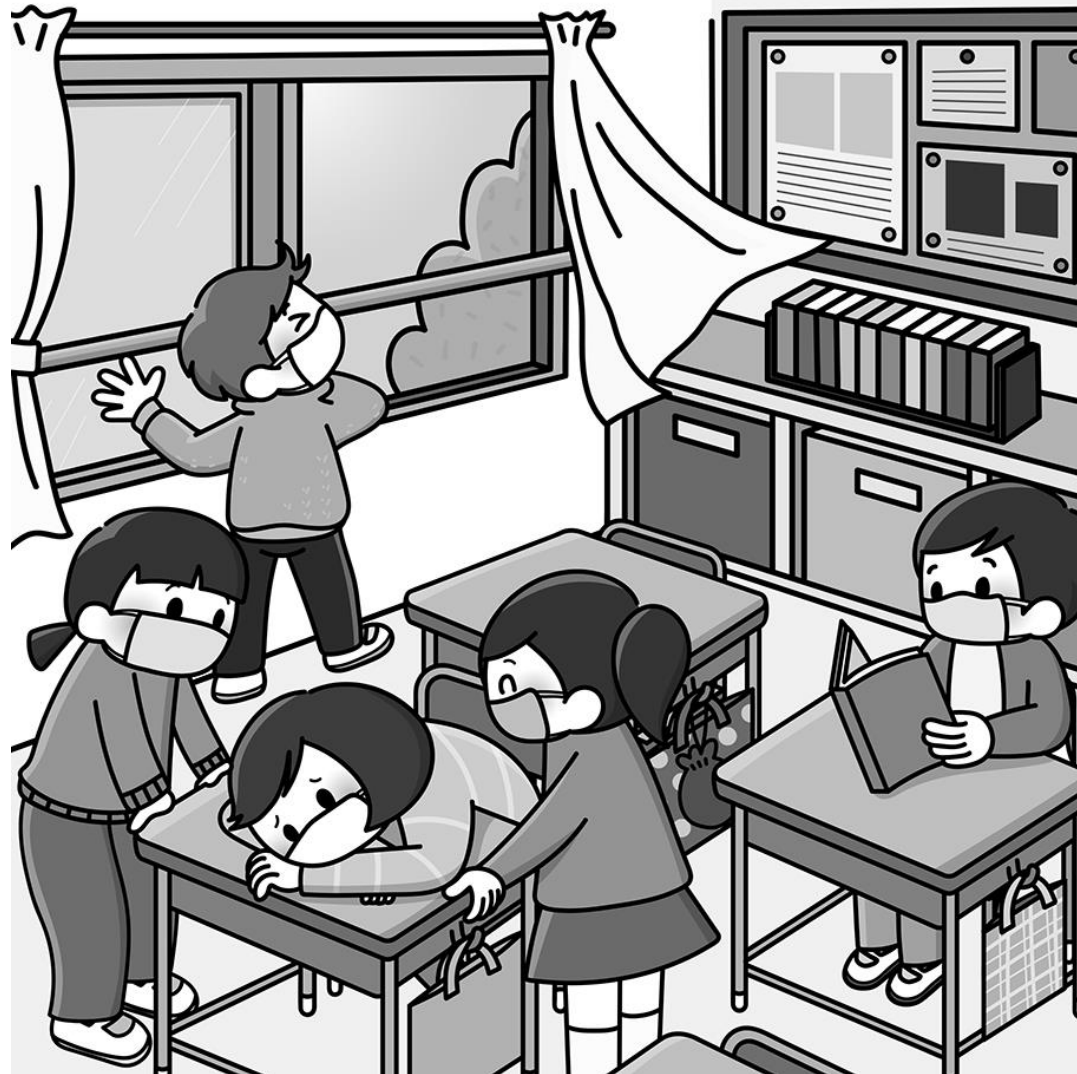
学校以外の場所で、おかしなどを食べる機会があるかもしれません。だれかに食べ物をわたすときも「アレルギーは大丈夫かな?」と確認する思いやりができるといいですね。

アレルギー大丈夫?



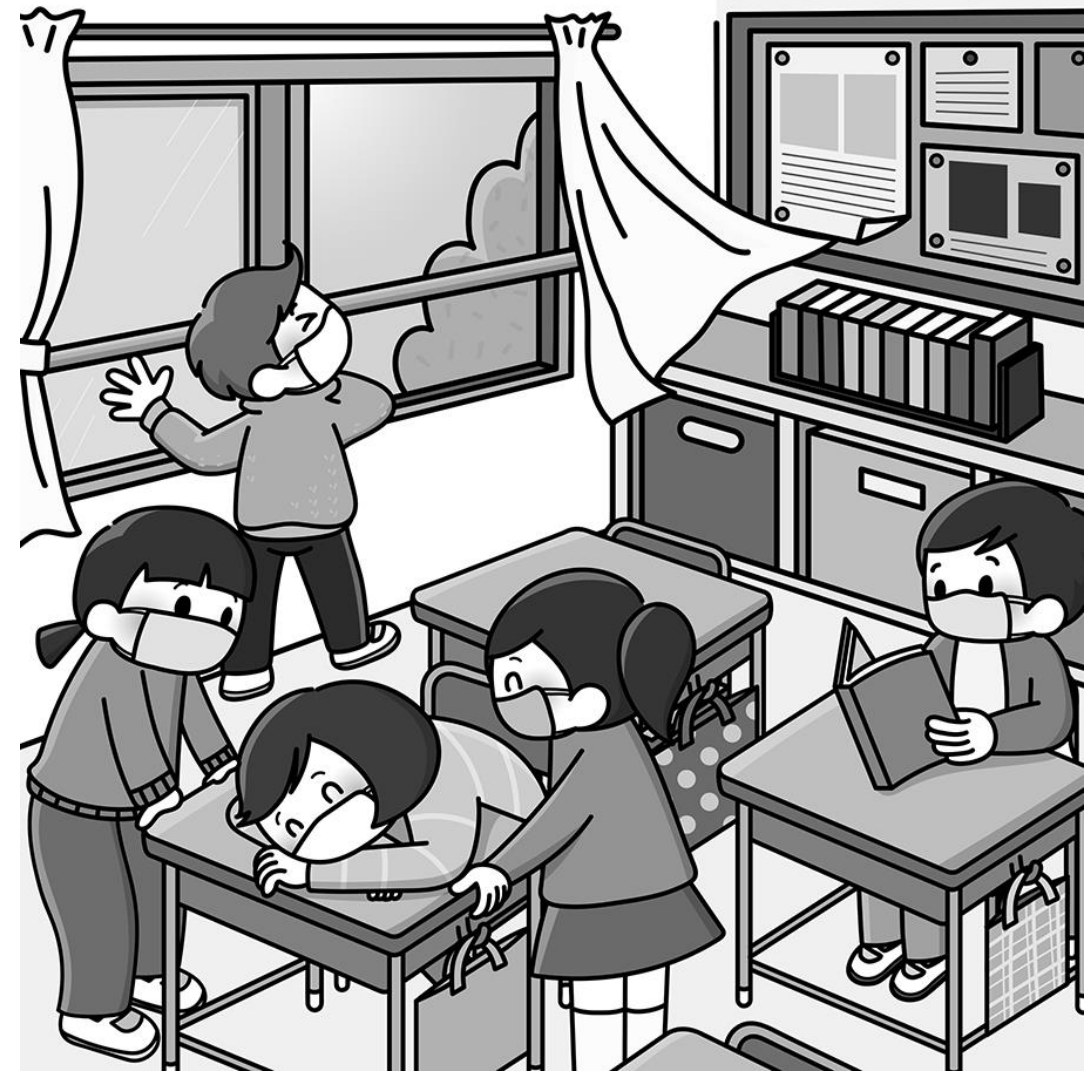
やってみよう★^{がん}眼トレ^{めだま}（^{うご}目玉だけを動かして^{さが}まちがい探しをやってみましょう！）

^{ことば}
あたたかい言葉で
^{こころ}
心があたたかくなります



★まちがいは「7つ」あります^⑦！

^{ことば}
あたたかい言葉で
^{こころ}
心があたたかくなります



①手前の子のくつしたの長さ/②前かがみになっている子の表情/③窓を開けている子の前がみ/④机の横のふくろ/⑤奥の引き出しのトランプ/⑥掲示物のか/⑦本棚の右はしの本