

年が明けて、あっという間に1か月が経ちました。今週に入り、新型コロナウイルス感染症による欠席報告が増えています。インフルエンザも流行していますので、感染予防対策をしっかり続けましょう。また、体調不良の際は、受診していただくようお願いします。

また、ハンカチを身に付けていない児童がとても多いです。火事の時やケガをした時にもハンカチは命を守る大切な道具になります。毎日身に付ける習慣づけに、ご家庭のご協力をお願いします。

## 心の鬼を追い払おう

2月3日は**節分**です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

## ウイルスは～そと!



## ウイルス退治には

手洗い

うがい

換気



## 身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体(筋肉など)を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

# ひきつづき、せっけんでの ていねいな てあらいを！

みんないるのは…？

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- カワトリ革
- ベンシ便座
- タッチパネル



たぐさんの人が  
さわれるものだよ



## 2月5日は、「にこ！」の日



免疫カアツプ！



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。



笑って 体も心も元氣

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なる。笑って  
いるあなたを見た周りの人もきつ  
と笑顔になります♪



# 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。



# 花粉症の季節がやってきました

花粉症の人にはつら～い季節がやってきましたね。早めの対策で、症状を和らげましょう。

## 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛

など

花粉症の人は、外から帰ったら、外で服に付いた花粉をはらってから部屋の中に入ったり、目や顔を洗ったりすると症状が少し和らぎます。お薬の内服も、早めに始めた方が症状がひどくなくなりやすいです。早めの受診をお勧めします。

## 花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

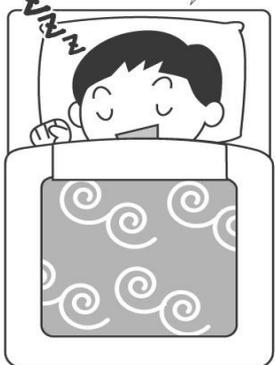
そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

## 生活習慣病にならない生活をしよう！

十分なすいみんをとる



すききらいせず何でも食べる



てきどにうんどうをする



ストレスを上手にへらす



寒い季節もしっかり運動して健康的な生活を！

# きずは、あらってから ほけんしつへ！

最近、校庭で転ぶなどしてすり傷ができた時、きちんと傷を洗ってから保健室に来る人が増えました！嬉しい変化です。

昔は、傷は消毒する手当があたりまえでしたが、今は、**消毒液によって正常な細胞まで弱めてしまうため、水道水でしっかりと洗えばよい**、という見解に変わってきています。傷を洗うのはちょっと痛いけれど、傷に付いたバイキンをきれいに洗い流さないと、バイキンが悪さをして症状がひどくなったり、傷が治りにくくなったりします。**傷を洗うことは、「自分でできる手当」**です。成長と共に、自分の体は自分で守れる人になってもらえたら嬉しいです。（もちろん、自分だけで難しい時はお手伝いします！）

また、保健室で貼ったばんそうこうやガーゼは、**お風呂に入る前にはがして、よく洗い、おうちで新しいものに貼り替えて**くださいね。

砂や泥が付いた傷は、まずは洗ってから  
保健室に来るようにしましょう！



## めいえコーナー♪

## じゅう ご自由にどうぞ！

