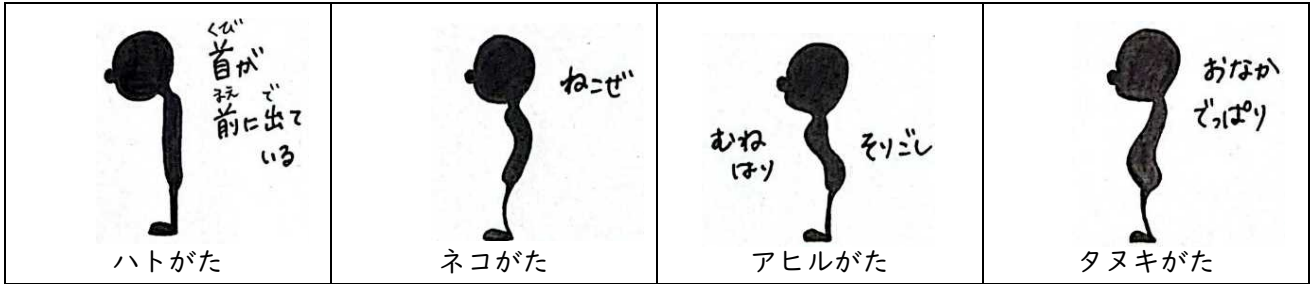




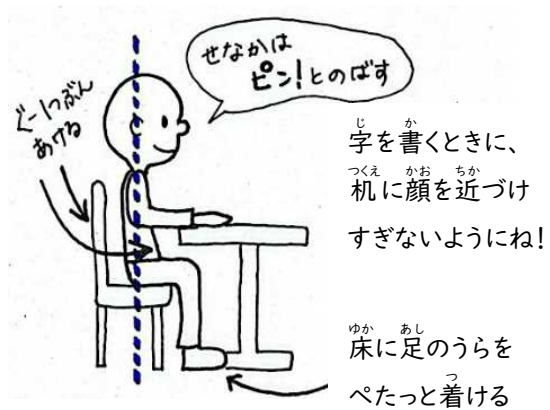
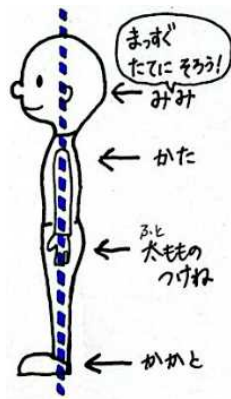
2月の保健目標 よいしせいを心がけよう

こんなしせいになっていないかな？

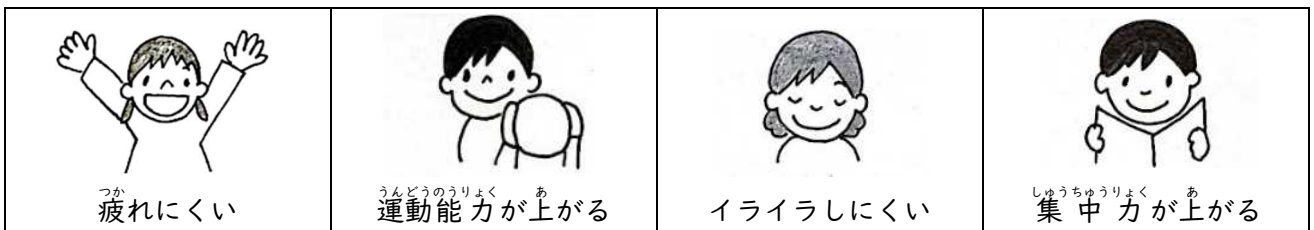


良いしせいにチェンジ!!

ときどき、かべに背中をくっつけて確認しよう!



良いしせいになると、こんな良いことがあるよ!



*** 保健委員会で リサイクル石けんを作りました ***

はとりしょうがっこうの、古くなったり、小さくなったりした石けんを再利用して、

カラフルなりサイクル石けんを作りました! 手あらいに使ってくださいね。



保護者のみなさまへ

“感染性胃腸炎”にご注意ください

現在、羽鳥小学校では、感染性の胃腸炎でお休みをする児童が増えて
います。

感染性の胃腸炎になると、急な吐き気、腹痛、下痢、嘔吐などの症
状が現れます。感染力が強いため、家庭内感染にも注意が必要です。

感染性胃腸炎のウイルスには、アルコール消毒は効きません。



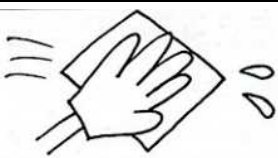
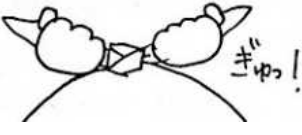

必ず、次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう！

△こんな診断がおりたら、
出席停止となります△

- ・流行性嘔吐下痢症
- ・感染性胃腸炎
- ・ウイルス性の胃腸炎
- ・ノロウイルス、ロタウイルス

必ず学校にお知らせください

〈 おう吐物の処理のしかた 〉

 <p>使い捨てのマスクや手袋を 身に付ける。</p>	 <p>おう吐物を新聞紙などでおおい、 消毒液をかけ5～10分ひたす。</p>	 <p>おう吐物を外側から内側へ 集め、ビニール袋に入れる。</p>
 <p>おう吐物が付いた場所を、消毒液 を付けたぞうきんなどでふく。</p>	 <p>ぞうきんや手袋もおう吐物と同じビ ニール袋へ入れ処分する。</p>	 <p>石けんを使って念入りに 手洗いをし、うがいも行う。</p>

〈 家庭用塩素系漂白剤(5～6%)を使用した 消毒液の作り方 〉

ペットボトル
キャップ
2杯分!

塩素系漂白剤 … 10ml
(濃度 5～6%)

+

水 … 500ml

⇒ 0.1%の消毒液
※汚染がひどい場所の
消毒に有効です。

注意
衣服などに
次亜塩素酸
ナトリウムが
付着すると、
色落ちします!

〈 次亜塩素酸ナトリウムが使用できないものの消毒方法 〉

- ・85度以上のお湯に、1分以上つける。
- ・アイロンのスチーム機能を使って消毒する。



衣服、布団、金属類などは、
熱消毒がオススメです!

1月は、インフルエンザで高熱がでて休んだ人が多くいました。
すぐ熱が下がって登校したものの、夜再度熱を出して実はインフ
ルエンザだった、という人もいましたので、高熱が出た場合は受診
をお勧めします。学校でも手洗いの声かけ、換気など気をつけていま
すが、お家の方でも体調の悪い時は無理せず休む、咳がでる時はマ
スクをするなど、感染症対策を引き続きお願いします。



もう花粉症??



ふだんなら暖かくなって「もうすぐ春かな？」と感じる頃、花粉症が始まりますが、今年花粉が早く飛び始めているそうです。まだまだカゼなどの感染症の時期ですが、花粉症対策も同時に必要ですね。しかしどちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

＜花粉症の症状＞



くしゃみ



はなみず



はなづまり



目のかゆみ

＜花粉症の対策＞



でかけるときはマスク
・メガネをつける



玄関の前で花粉を
はらいおとす



ツルツルした
そざいの服をきる



外から帰ったら
うがい、洗顔する

2月の保健目標：よい姿勢をこころがけよう！

正しい姿勢は…

ひじ、腰、ひざを90度に、足の裏をつけて

姿勢していませんか？

グングン、ブーブー、だん

～疲れていませんか？気持ちもからだも楽にしよう～

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。