

2月 ほけんだより

鹿野学園
鹿島小学校
保健室
R8.2.2



暦の上では春ですが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。早寝早起き、バランスのよい食事、適度な運動を心がけ、気候に合わせて服装を上手に調節しながら元気に過ごしましょう。

花粉症対策をしましょう

スギ花粉が飛び交う季節がやってきました。保健調査票によると、鹿島小の児童の27%が花粉症です。花粉症対策は、花粉を「入れない」「つけない」「落とす」が大切です。学校では感染症対策で窓を開けて換気をするため、花粉症の児童にとってはつらいですが、ひどくならないようにできる対策をとりましょう。

<入れない>

マスクの着用、花粉症用メガネやゴーグル

<つけない>

すべすべした服（ポリエステルなどがおすすめ）、帽子の着用

<落とす>

室内に入る前に花粉を落とす、顔を洗う、うがい



花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。睡眠不足、運動不足、栄養不足、ストレスなどは大丈夫でしょうか？毎日の心がけで花粉の季節を上手に乗り切りましょう。



1月の身体測定結果を配付しました

1月に実施した身体測定の結果のお知らせを配付しました。身長と体重のバランスはとれていましたでしょうか。やせすぎや太りすぎの場合は、食事や運動、休養などの生活習慣を見直してバランスのとれた体をつくりましょう。



りゅうこう

インフルエンザが流行しています

鹿島小では1月下旬から、インフルエンザB型と診断される児童が増加傾向にあり、学級閉鎖になったクラスもあります。冬休み前にインフルエンザに罹った人も異なる型には感染するため、石けんを使用した手洗いや咳エチケット（マスクの着用）など、引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。



笑って体も心も元気に!

笑いは免疫細胞の働きが活発になったり、脳から幸せホルモンが分泌されたりして体にも心にもいいことがあります。楽しく笑って健康に過ごしたいですね。

～笑いの効果～



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらく



コミュニケーションがスムーズになる

～2月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	2月18日(水)
清潔調べ	2月19日(木)

