

# ほけん だより

令和3年2月17日  
大内西小学校

13号

2月もなかばになりました。天気の良い日が多いですが、寒い日もまだありますね。登校のとき、ポケットに手を入れている人はいませんか？もしそろびそうになったとき、手をつくことができなくてけがをします。寒いときは、手袋をしましょう。また、下校のときに上着を着ていない人を見かけます。教室の中はあたたかくてぬいでも、帰り道では寒くなります。教室であたたかい服そうをしてから、帰りましょう。



## 部屋の空気をいれかえよう



換気調べ実施中！！



換気ができたで賞

保健体育委員会で、換気調べを行っています。毎週2回業間に、教室の窓と、出入り口のドア、カーテンがあいているか確認しています。結果は、保健室の掲示板と、給食の放送でお知らせしています。

1月の換気調べでは、全学年一度も忘れずに換気できました。保健体育委員会から、「換気のできたで賞」をわたしました。

換気することは、かぜや新型コロナウイルス感染症を予防するだけでなく、空気中の酸素がふえて授業の集中力アップにもつながります！これからも忘れずに換気しましょう。



委員会のみみなで協力して、学年ごとに賞状を作りました！

## やけどに気をつけよう！



やけどに注意！

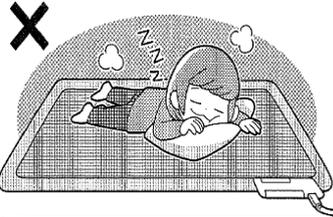
やかん なべ ポットのおゆ

ストーブヒーター

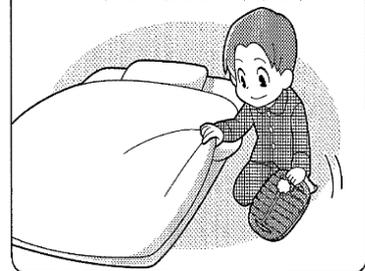
こたつ 電気カーペット

△ やけどをしたら、すぐに水で冷やしましょう。痛みがひどいときは病院へ。

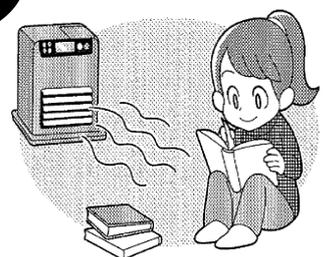
電気カーペットやこたつで寝ない  
⇒ 眠くなったら布団へ移動する



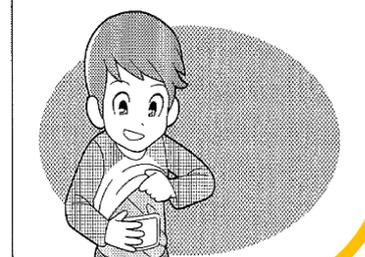
湯たんぽは寝る前に取り出す



ストーブのすぐ前に座らない



カイロは肌着や衣類の上にはる



# かふんしょう しょうじょう おうきゅうてあて 花粉症の症状と応急手当

## はなみず 鼻水

こばな なかゆび あ  
小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、片方ずつ  
ゆっくり少しずつかみます。つよ つかむと、みみ いた  
強いかむと、耳を痛めることがあります。

また、はなみずをかまずにいと、はなち げんいん  
鼻血の原因にもなります。



かたほう  
片方ずつ  
かむ

## はな 鼻づまり



あたた  
温かいタオルを  
はな  
鼻にあてると、  
はな  
鼻の通りがよく  
なります。  
ぬらしたタオルを  
でんし  
電子レンジであたた  
めると、簡単に温かい  
タオルができます。  
(やけどにき  
気をつけましょう)

まぶたのはれ

ひふのかゆみ

くしゃみ

あたま いた おも  
頭が痛い・重い

のどのかゆみ



## め 目のかゆみ



め あら  
目を洗ったり、  
つめ  
冷たいタオル  
で目を冷やす  
と、一時的に  
かゆみが  
お  
落ち着きます。

がつ  
2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めます。花粉症用のめがねをつけている人もいますね。  
しょうじょう  
症状がひどいと、よる  
夜ねむれなくてすいみん不足になったり、ぼーとして授業に集中できなくなったりします。じびいんこうか  
耳鼻咽喉科でちゃんと治療してもらうことも大切です。

## ふゆ けんこう ちようせん 冬の健康クイズに挑戦!



ふゆ  
冬にも  
すいぶんほきゅう  
水分補給は必要?

- ①あせをかかないので、あまりなくていい。
- ②温かいものでこまめに。
- ③冷たいものをゴクゴク。

ふゆ  
冬は気がつかないうちに、すいぶん  
水分が失われています。のどや鼻の粘膜  
が乾燥するとウイルスが入りやすくな  
ります。冬も水分補給が大切です。  
つめ  
冷たいものはおなかを冷やすので、  
あたた  
温かいものをコップに6~8は  
いくらいのみましょう。

② ㄥㄣㄎ



かぜやインフルエンザ、  
しんた  
新型コロナウイルス  
感染症のウイルスに  
ねらわれない  
ためには?

- ①マスク・手洗い・換気。
- ②予防接種をすればかからない。
- ③今は新型コロナウイルスだけに気を  
つける。

これらのウイルスは、感染している人の  
くしゃみやせきをすいこむとうつりま  
す。ウイルスをすいこまないため、まき  
ちらさないため、マスクをしましょう。  
こまめな手洗いで手についたウイルスを  
あら  
洗い流すことも大切です。1時間に1回  
かんき  
換気してウイルスを外に追い出すことも  
こうか  
効果的です。

① ㄥㄣㄎ



ノロウイルスに  
かんせん  
感染しない  
ためには?

- ①トイレの後や食事の前には必ず手を洗う。
- ②おう吐や便からのみうつる
- ③感染力が強く、予防できない。

冬の胃腸炎をおこす代表的なウイルスがノ  
ロウイルスです。ノロウイルスは感染力がと  
ても強く、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など  
の症状があります。感染した人の便や  
おう吐物だけでなく、かきなどの二枚貝から  
も感染します。  
予防には、こまめに手を洗うことや、トイレ  
の水はふたをして流すことが効果的です。

① ㄥㄣㄎ

