

保 健 だ よ り

鹿嶋市立平井中学校 保健室 H. 24. 2. 3 No.8

2月4日は立春です。立春とは初めて春の気配が訪れる日だと言われています。まだまだ、寒いこの時期ですが、みなさんも身近なところに春の気配を探してみたいはいかがでしょうか？そして、次の年度に向けて、少しずつ準備をしましょう。



2月の保健目標

- ・教室の換気に気をつけよう。
- ・健康な体と心を育てよう。



インフルエンザ流行期 到来!



鹿嶋市内の保育・幼稚園，小・中学校でインフルエンザが流行っています。本校ではインフルエンザ感染者は今のところ0人ですが、かぜ、体調不良による欠席者は増えてきています。インフルエンザで学級閉鎖になった小学校も出ています。

かぜ・インフルエンザの予防法は、おそらくほとんどの人が知っていると思います

- ①とにかく体力をつけておく。(ごはんを食べ、しっかり寝る)
- ②手洗い、うがいをする。(石けんをつけてよく洗い、しっかり洗い流す)
- ③換気(空気の入れかえ)をする。(寒くてもウイルスがいなければインフルエンザにかかりません)

これらのことが習慣化できるかどうか、かぜやインフルエンザにかかりにくい丈夫な体を作るための鍵となります。家族全員で予防法を習慣化し、この冬を元気に乗り切りましょう!



冬のケガを防ぐ3つのポイント

1. チェック

- 天気予報をチェック……雪や凍結の情報をいち早くゲット!!
- 道路の状態をチェック……ぬれているように見える路面が凍っていることも!!よく見ましょう。

2. ゆとり

- 時間にゆとりを……あせりは、ケガ・事故のもと。時間にゆとりを持って行動しましょう。

3. ガード

- 手袋・帽子……手袋や帽子を着けていると、転んでも軽いケガですむことがあります。

* 雪が積もっていたり、氷が張っている道路で自転車に乗るのは、非常に危険!! 絶対にやめましょう。