

ほけんだより

2月号

2024. 2. 1

ささやましょう ほけんしつ
篠山小・保健室



がつみつか せつぶん がつよつか りっしゅん
2月3日は節分で、2月4日は立春です。

せつぶん おに そと ふく うち まめ ねん むびょうそくさい ねが ふうしゅう
節分には「鬼は外、福は内」、豆まきをして1年の無病息災を願う風習があります。

りっしゅん こよみ うえ ひ はる ひ はや あたた
立春は、暦の上ではこの日から春になるという日です。早く暖かくなるとうれしいですね。

< 感染症ってなに? >



かんせんしょう きん からだ はい からだ なか ふ はつねつ ふくつう
感染症は、菌やウイルスが体に入り、体の中でたくさん増えて発熱や腹痛などをおこすことです。

きん ちい み し はな きずぐち からだ はい
菌やウイルスは小さいので見えません。知らないうちに鼻やのど、傷口などから体に入ります。

かんせんしょう インフルエンザ かんせんせい いちようえん おたふくかぜなど、たくさんの感染症があります。

おお かんせんしょう て あら ゆうこう
多くの感染症に、手洗いは有効とされています。

がいしゅつご しょくじ まえ い あと て あら
外出後、食事の前、トイレに行った後などこまめに手洗いをしましょう。

かんせんしょう は や とき ふだん しゅうかん
感染症が流行っている時だけではなく、普段からの習慣にしたいですね。



かんせん よぼう ① 石鹸で手を洗う。うがいをする。

じょうきよう あ ちやくよう
② 状況に合わせてマスクを着用する。

ひと きより と りょうで ひろ きより
③ 人との距離を取る。(両腕を広げてあたらない距離)

へ や かんき かんそう かしつ き つか
④ 部屋の換気をする。乾燥させない。(加湿器を使う)

すいみん きゅうよう じゅうぶん
⑤ 睡眠、休養を充分にとる。

よ しょくじ
⑥ バランスの良い食事をこころがける。



て あら
(手洗いががんばっています)

からだ クイズ 答え 問1① 問2②

て つめ せつ て あら つめ なが なか あら のこ
手が冷たいけれどしっかりと石けんで、ていねいに手を洗えています。爪が長く中に洗い残しがあったり、ハンカチを持っていない人がいるのが少し残念です。

がつ て あら つか て あら せつ あら
1月に手洗いチェッカーを使い手洗いをしました。石けんで洗っているつもりでも洗えていないところがあるのが分かりました。洗えていなかったところを思い出して洗えるといいですね。

つめ なが げんいん つめ みじか き
爪が長いと、けがの原因にもなります。爪は短く切っておきましょう。

またハンカチは、毎日清潔なものをもってきます。自分で用意するようにします。



< 花粉・黄砂がとびはじめます >



2月に入りました。お天気がよく気温が高くなると花粉や黄砂がとびます。目がかゆくなったり、鼻水がでたり、咳、くしゃみが出たりします。アレルギー反応が強く出る人は注意しましょう。早めに予防薬などを処方してもらってください。

【体のクイズ】

1月のクイズ 人の血液は骨の骨髓で作られます。体に酸素や栄養を送ります。動物によって血液の色が違います。タコやイカなどの軟体動物、エビやカニなどの節足動物の血液は青っぽい色です。

問1 のど はな みみ め
喉と鼻と耳と目はつながっている。

問2 人は気温の変化で体温が変化する。

① つながっている。 ② つながっていない。

① 変化する。 ② 変化しにくい。