

保健だより 2月

朝の冷え込みが一段と厳しくなり、マフラーや手袋などの防寒着を身に着けていても寒そうに登校する姿がみられます。温かい朝ごはんや軽いストレッチは、身体を中から温めてくれるのでお勧めです。また、朝の時間が忙しいのか、長袖のジャージを忘れる生徒が増えています。持ち物の確認をするための時間の余裕があるといいですね。



2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう
- ・ゆとりのある登下校をしよう



身体も心もぽかぽかに！

① ストレッチで血流アップ！

寝る前に軽いストレッチをすると体が温まってよく眠れます。足首を左右にパタパタ動かすだけでも、血流が良くなりますよ。



② 朝ごはんにはスープをプラス！

お湯を注ぐだけのスープを飲むだけで、体温が上がっていきます。食欲がなくて朝はあまり食べられない人も、スープなら食べやすいですよ。



③ 無条件で楽しめることを探そう！

イライラ、モヤモヤした時は、好きなことで気分転換。何も楽しめないときは、その気持ちを聴かせてください。話すと落ち着くこともありますよ。



換気をしているか調査をしました

市内では現在インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の他にも、感染性胃腸炎や溶連菌感染症が報告されています。田彦中ではインフルエンザB型による出席停止の生徒が増えてきました。

感染症対策のために保健委員の生徒が教室の換気チェックをしました。1日に3回、窓を開けて換気をしているか確認し、2日間の記録をとりました。

1年生	2年生	3年生	全校
83.3%	70.8%	79.2%	77.8%

2日間で6回確認したところ換気実施率は学校全体で77.8%でした。授業の間は閉まっていることが多いようです。エアコンを使っていると、だんだん空気が汚れてしまいます。定期的に窓を開けて、空気の入替えをしましょう。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に



花粉症の合言葉は「付けない・入れない」！

症状を抑えるための基本アイテムは「マスク」「メガネ（ゴーグル）」「帽子」「コート」です。帽子やコートの素材は、花粉がくっつかないようにツルツルしたものがおすすめです。外から帰った時は、花粉をよく払ってから家の中に入るようにしましょう。



つらいときは、お医者さんに相談しよ？