

ほけんだより 2月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和2年2月3日

暦の上ではもう春ですが、寒い日があったり、暖かい日があったり、体温調節に苦労しますね。学校では、風邪やインフルエンザはもちろん、胃腸炎の人もみられます。引き続き、手洗い、うがい、咳エチケットに努めましょう。

冬の病気に気をつけよう!!

インフルエンザ 落ち着いたように見えますが、まだ川口保健所管内では注意報が発令中です。十二月田小では1月に罹患した児童は30人、31日現在では7人です。裏面もご覧ください。

インフルエンザ流行中



ノロウイルス

ノロウイルスの感染経路



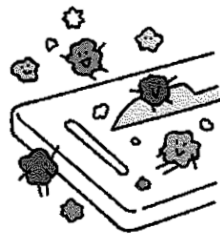
ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。



ウイルスをもった二枚貝を不十分な加熱で食べる。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

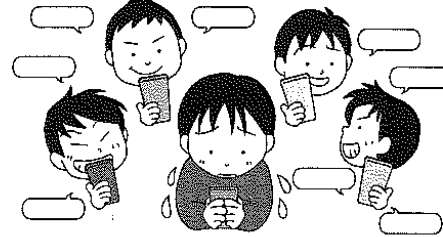
花粉症 スギ花粉のシーズン到来です。毎年症状が出る人は、早めの受診をおすすめします。早めに服薬することで、症状が軽くすむことがあります。

〈保護者の方へ〉

- ・十二月田小学校は、令和元年度川口市健康教育大会にて、学校保健優良学校、学校歯科保健努力学校として表彰されました。日頃のご協力に感謝いたします。
- ・2月13日(木)4校時11:35~12:20に体育館にて、埼玉県警非行防止班「あおぞら」の方をお迎えし、「薬物乱用防止教室」を開催します。6年生が参加します。保護者の皆さまもぜひご参加ください。申し込みは必要ありません。
- ・中国で新型コロナウイルスが発生しています。「湖北省武漢市より帰国して2週間以内かつ発熱と呼吸器症状がある」場合には川口保健所 (Tel.048-423-6726) にご相談ください。

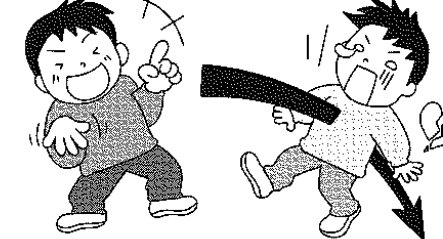


（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

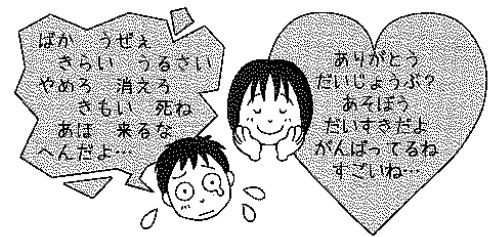
（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

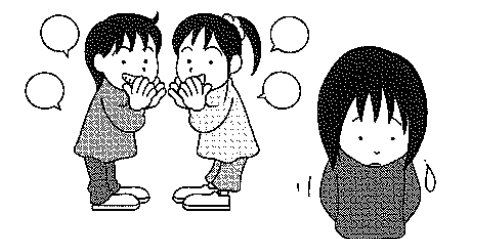
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

腹式呼吸法

いやなことがあったときや、緊張したときに何回か繰り返してみよう。リラックスする効果があります。

①鼻からゆっくり息を吸う。

おへその下に手を当てて、おなかをふくらませるように。



②少し息を止める。

③鼻からゆっくり息を吐く。おなかをへこませるように。

