

ほけんだより2月

令和5年2月8日
志木第三小学校
保健室

寒さの中にも、耳をすませば遠くから春の足音が聞こえてくるような季節ですね。



しかし、実際にはまだまだ寒い日が続きます。引き続き、体調管理を心がけていきましょう。

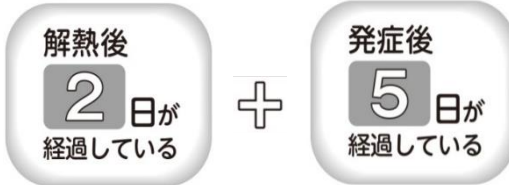
1月の下旬からインフルエンザに感染する人が増えています



- ①感染した人は出席停止になります
 - ②学校へ感染報告の連絡をしてください
 - ③登校する際には「登校届」を提出してください
- * 「登校届」は保護者記入となります
 - * 「登校届」は本校のHPからダウンロードもできます

インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時



発症した日および
解熱した日は

登校届は二種類あります

登校届という名称は同じです

- ①新型コロナウイルス感染症
→右上に「様式1-1」

春の花粉症

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



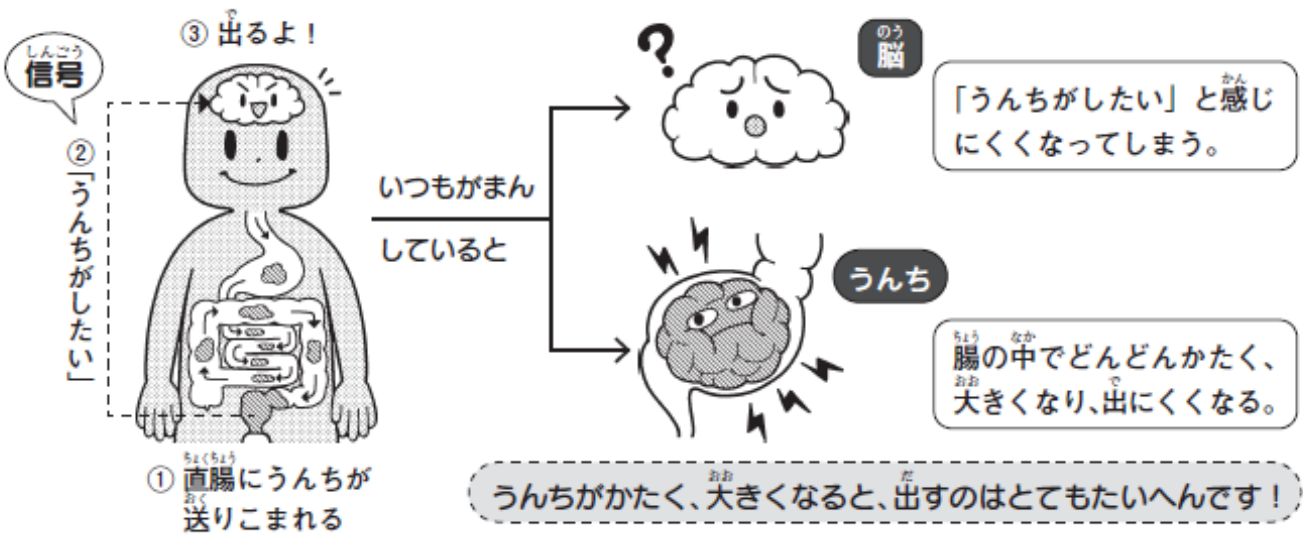
温める

学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしい・・・そんなセリフが聞こえてきました。

うんちをすることは人間にとって当たり前で、とても大切なことでもあります。うんちを見ることで、きちんとした食生活が送れているか、体が健康かどうかをみることができます。

うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまと、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。



新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、子ども達はたくさんの我慢、そして不安と戦っています。

疲れがたくさん溜まったころ、こんなサインが送られてくるかもしれません。

ぜひ、サインに気づき、手を止めて、話を聞いてあげてください。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

