



2月 ほけんだより

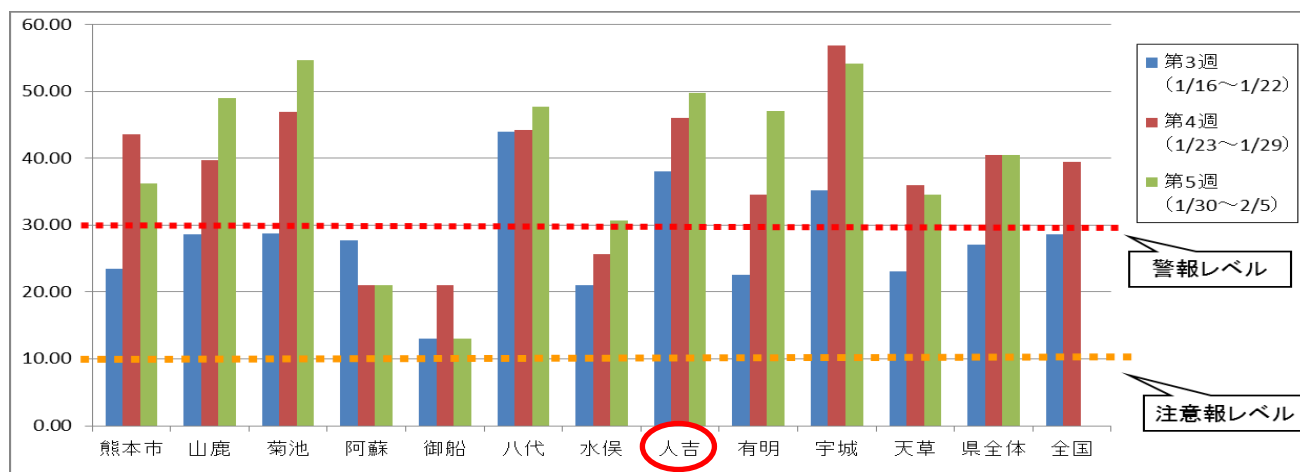
2月17日

保健室 野田

2月も半ばとなりました。最近^{さいきん}は雪^{ゆき}がち^{から}つき、体^{からだ}の芯^{しん}から冷^{ひえ}えるような寒^{さむ}い毎日^{まいにち}ですが、い^すかがお過^{すご}ごし^{しんばい}でしょうか。心配^{しんぱい}していたインフルエンザ^{りゅうこう}も流行^{へいこう}することなく、元^{げん}氣^きに登^{とう}校^{こう}してくる子ども^こたちに、元^{げん}氣^きをもら^{まい}う毎日^{まいにち}…。今年^{ことねん}度も残^{のこ}り1ヵ月^{かげつ}程^{ほど}となりますが、どうぞよろしくお願^{ねが}いいたします。



【熊本県のインフルエンザ情報】



(熊本県ホームページ 感染症発生情報(週報) http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_2629.html より)



先月もお知らせいたしました、熊本県のインフルエンザ感染情報の続報です。県内のインフルエンザ罹患者は、現在も増加の一途をたどっています。人吉球磨地方においても、毎週増え続けているような状況です。



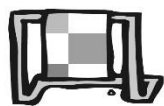
学校では今後も感染予防に努めますので、ご家庭でも「時間をかけた丁寧な手洗いの実施」や「咳が出るときにはマスクをはめさせる」、「不要不急の外出を控える」などの対応をしていただきますようお願いいたします。

カラカラをうるうるに… かんそう対策

へやのカラカラ



かしつ器



ぬれタオル

のどのカラカラ



うがい

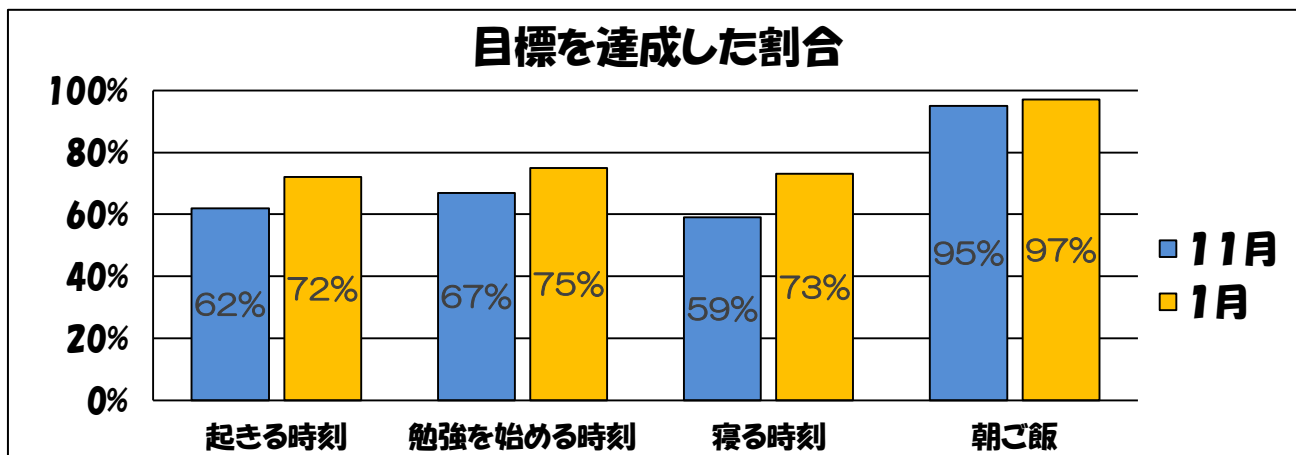


マスク

かんそう対策は
かぜの予防に有
効です★
ぜひ実践されて
みてください。

★「健康な体づくりチャレンジカード」ご協力ありがとうございます★

11月から行っております健康な体づくりチャレンジカードについて、毎回見守りやお声かけ、コメント記入等お世話になっております。1月に2回目のチャレンジカードを実施しましたので、その結果をお知らせします。



1月は、11月よりも、自分の目標を達成できた児童が多くなりました。保護者の皆様のご支援あってのことだと思います。生活のリズムが規則正しくなると、子どもたちの毎日の体調もおのずと良くなります。一定の生活リズムで生活できるようになってほしいと思います。

今週から、2月のチャレンジカードを実施します。今年度は、2月が最後の実施月となりますので、子どもたちが1月よりも目標を達成できるよう、お声かけの程よろしくお願いいたします。

～医薬品って、万能？～

左の問題を、みなさんは正解す

ることができましたか？

私たちの体には、もともと、

「病気をなおす力（自然ちゆ力）」が備わっています。普段から、「バランスのよい食事」や「十分なすいみん」、「てきどな運動」など、規則正しい生活をしていると、私たちの体の中の「病気をなおす力」が高まります。かぜをなおすのは、かぜ薬などの医薬品でなく、私たちの体にもともと備わっている「病気をなおす力」なのです。

その「病気をなおす力」を助けるのが、かぜ薬などの医薬品です。医薬品に頼るばかりでなく、まずは、「病気をなおす力」を高めることを大事にしてほしいと思います。

医薬品は正しく使わないと、副作用が強くなるなど、怖いものでもあります。必要なときに、正しく使えるようにしましょう。

かぜを治しているのは？

「かぜは、かぜ薬の飲みば治る」——

○かな？ ×かな？

こたえは「×」です。



かぜ薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの症状をやわらげますが、かぜそのものを治してはくれませんが、かぜを治しているのは自然治癒力という、あなたの体が本来もっている力です。その力を高めるためにも、かぜをひいたら体をあたたくして、ゆっくり休みます。また、消化のよいものを食べて、水分もしっかりとってください。なお、高熱など症状が重いときは早めに病院でみてもらいましょう。