

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



にこにこほけんだよ!



☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように!

令和5年11月10日
おぎかしょうがっこうほけんしつ
小坂小学校保健室

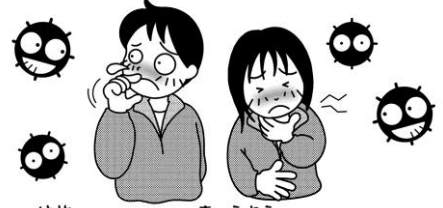
ふじもとすみこ
藤本純子

No. 7

ふせ 防ごう コロナやインフルエンザ

10月はインフルエンザにかかってしまって、きつかった人が多くいました。寒くなると、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやりやすくなります。手洗いなどの対策とともに、「抵抗力」を高めていくといいですね。

なぜかな?とおもったら



はやく 早めに 休養しよう!

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

1 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

2 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

3 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

てあら かんき
手洗いや換気で
ふせごう感染症!

てあら かんき
手洗いや換気で
ふせごう感染症!

脳の
7つの
ちがいをさがそう
挑戦
ちようせん

★ 答えは保健室前の掲示板にあります ★





保護者の方への保健だより

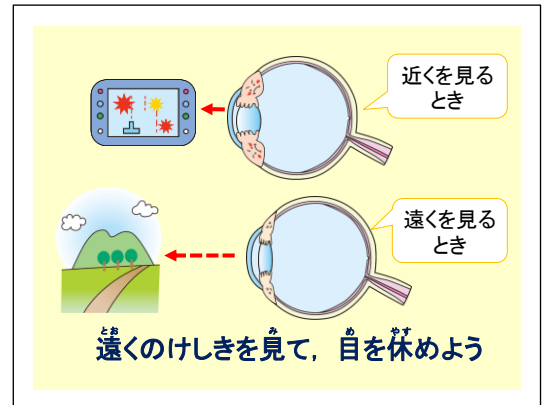
Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

視力検査 & 健康教育【目を大切に】をしました

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、10月は視力測定とミニ健康教育をしました。ゲームや動画が大好きな小坂っ子。目を酷使している実態があります。ゲームやスマホで近くを長時間見ていることは、長時間筋トレをしている時と一緒に目の筋肉を疲れさせていることや、すいみや遠くを見ると目の疲れを減らせることを話しています。お家でも話してみてください。

また、視力がB以下の子どもに「受診のお勧め」を渡しています。もらった人は、眼科で検査をお願いします。



知って防ごう「気象病」

雨が降りそうな天気の際は、頭痛や体調不良などで保健室が大賑わいです。「気象病(以下参照)」による天気痛を疑う場合も多く、鎮痛剤を持参している児童も少なくありません。子どもが?と思うかもしれませんが、子どもは自律神経が弱いため、気象病になるリスクが高いのです。片頭痛持ちや乗り物に酔いやすい人、自律神経が乱れやすい生活習慣の人は特になりやすいと言われていています。規則正しい生活を心がけながら、上手に付き合っていけるといいですね。

気圧の低下

【気象病とは】



天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



おまけ フジモトのひとりごと ～進路が決まらない～