

にこにこ 2月

H31.2.1
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

うちのひとといっしょによんでください。

2月になりました。まだまだ寒い日は続きますが、2月4日は、春が始まる日という意味の「立春」です。確かに梅の花が咲いていたり、天気の良い日の昼間の日差しはホカホカと気持ちよかったりと、春を感じさせてくれますね。しかし、インフルエンザの流行は毎年2月にピークがやってきます。気を抜かずしっかり予防していきましょう。



1月 インフルエンザによる出席停止の人数



1月20日ごろこのまま落ち着いてくれるのかなあと考えていたら、また、増えてしまいました。まだまだ、安心できません。



こころの中のなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中のなまけ鬼をおいだすためにどんな豆が必要な線をとどめてみよう!!

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>				<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホをしないで過ごして目に休息を!</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>				<p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり...</p>				<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる!</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>				<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!</p>
<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も...</p>				<p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんを脳のエネルギーチャージ!</p>

保健室前掲示物



咳やくしゃみでどれくらいしぶきが飛ぶかを画像やひもで実感できるような掲示物を作りました。咳やくしゃみが出るときには、マスクをしたり、腕を使って口元を押さえたりして咳エチケットを実行していきましょう。

まどあけがんばろう(保健委員会)

昨年(さくねん)に引き続きインフルエンザ予防のために「まどあけがんばろうシート」をつくりました。窓をあけたらばい菌君(きんくん) (保健委員が描いたユニークなばい菌君) を一枚ずつはがしていきます。すると笑顔の子どもが現れます。全部はがすことができたなら、がんばり賞シールがもらえます。現在のところ1年生4年生がさっそくがんばり賞を獲得しています。

手洗いの学習(保健委員会)



ブラックライトで、いつもの手洗いで、どこに汚れが残っているかを保健委員に教えてもらいながら一緒に確認しました。「指のあいだによごれがのこっているね」「つめのさきもしっかりみがこうね。」



1月の身体測定時の健康に関する指導

「せんもうをまもろう!!」



1秒間に15回波打つ



せんもうになって、ウイルスに見立てたボールをながします。



1「せんもう」のはたらき？

…ウイルスを胃に流してげきたいします。

2「せんもう」の好きなものは？

…水、水分が大好きです。また規則正しい生活で元気になります。

3「せんもう」を体験しよう。

