

ほけんだより 2月

白鳥西小学校 保健室 令和2年1月31日発行 第11号

気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時季となりました。茨城県では引き続きインフルエンザが発生しています。銚田市内の小中学校でも、学級閉鎖等の措置をとる学校がありました。白鳥西小では学級閉鎖はまだありませんが、今後も予防のために、手洗い・うがいを強化し、マスクの着用を推進していきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

ポケットに手を入れて
歩くと危ないよ！

寒いからといって、ポケットに手を入れたままで歩いている人を見かけます。つまずいてころんだとき、とっさに手が出せないのととても危ないです



寒ときは手袋をして、手はポケットから出して歩くようにしましょう。

咳エチケットのご協力を
お願いします！



ウイルスの吸い込みや、咳・くしゃみによるウイルス飛び散りを防ぐことができます。また、喉の乾燥を防ぎ温め、ウイルスが増えにくい状態にしてくれます。マスクをしていないときに咳・くしゃみをする場合は、ティッシュやハンカチ、自分の腕（ひじの内側）で鼻と口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにして下さい。



2月の保健目標

かぜよぼう
風邪を予防しよう

感染症予防の基礎

いろいろな栄養をとる
(バランスのよい食事)

* 好き嫌いせずにいろいろな食材を食べよう！



休養(十分な睡眠)

* 1日8時間は寝よう！



適度な運動

* 少し息が上がるくらいの運動をしよう！



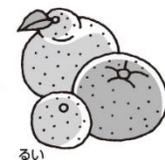
冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。かぜをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べるといいですね。



みかん…皮をむいたあとの白い筋は「アルベド」といって、食物せんいがたくさん。

デコポン…頭がごぶのように出ているので「デコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。

いよかん…ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。



ビタミンCたっぷり! かんきつ類



みんなで目指そう
白鳥西小むし歯ゼロ!

あと2ヶ月ほどで新年度ですね。まだむし歯の治療をしていない人は新年度に向けて、治療をしましょう。新年度をぴかぴかの歯で迎えよう!

現在のむし歯治療率: 76.1% (35人/46人)

～目標のむし歯治療率80%達成までと少し!!～

※現在の「むし歯ゼロ」児童数: 87.6% (78/89人)



治療が済んだ児童には賞状を渡しています。治療が終わりましたら、お知らせください!

さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします!

めざせ! 全学年でさわやか賞

【2月のさわやか週間】
2月3日(月)～2月7日(金)



【1月の受賞学年】

「さわやか賞」なし
「努力賞」3・5年生

ハンカチは前日に準備して、毎日忘れないようにしましょう!

花粉症の季節です
そろそろ
情報収集したり、対策の準備を始めましょう!

