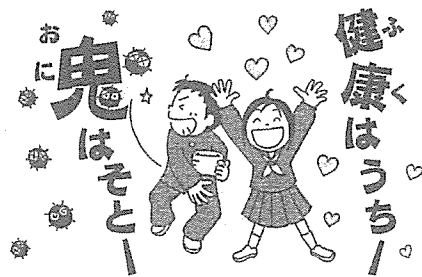


ほけんだより

H31. 2. 1 保健室

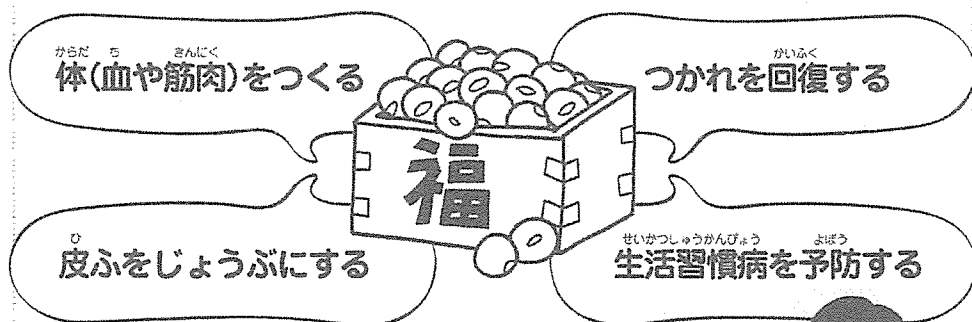
もうすぐ立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続いています。

先日は元気アップ大作戦にご協力いただき、ありがとうございました。児童自身が「早寝・早起き・朝ごはん・NOメディア」の大切さを理解し、取り組めるようになってきました。ご家庭でもオフメディアデーなどを決めて、取り組んでいただけたらと思います。



がつ か せつぶん
2月3日は節分です。

「鬼はそと、福はうち」のかけ声で豆をまき、年の数だけ豆を食べますね。豆まきを行うことで、よいことを招き、悪いことを追い出すとされています。この豆まきでよく使われる大豆は、栄養がたっぷり入っています。豆をまくだけでなく、食べることで、福を招くことができます。



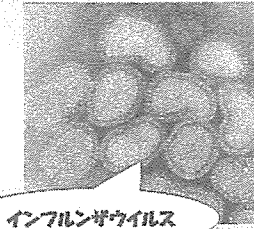
節分の日だけでなく、普段の食事でも、大豆からつくられる食べ物(とうふ、油揚げ、納豆など)を取り入れていけるといいですね。健康な体づくりは、体によい食事からです。まだまだ寒い日が続くので、栄養のある食事をして、ウイルスや細菌に勝つ抵抗力をつけましょう!



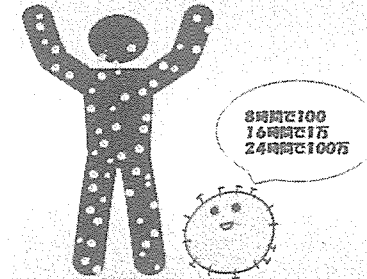
保健指導「かぜを予防しよう」

1月の身体測定時にインフルエンザにかからないために、自分でできることについて、保健指導を行いました。インフルエンザの写真や性質などを、クイズ形式で学べるようにしました。

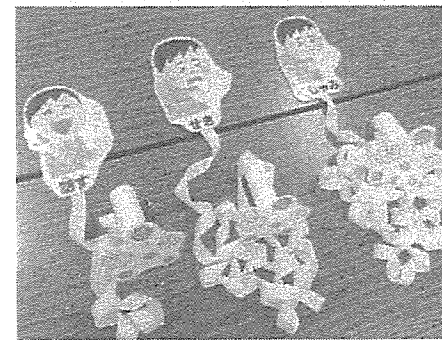
Q1 これはなにでしようか?



インフルエンザウイルス



8時間で100
16時間で1万
24時間で100万



また、マスクをせずにせきやくしゃみをしたとき、どのくらいウイルスや細菌が飛んでいくかを、ひもの長さであらわしたウイルスメジャーを使って、視覚的に再現しました。児童は自分が思っている以上にウイルスが飛ぶことを知り、驚いていました。

人にうつさないため・自分がうつらないようにするために、マスクをすることの大切さを学ぶことができました。

かぜと
インフルエンザ
を予防する
生活習慣

