

のびのび♪ 2月

東葛城小学校保健室 2015年 2月 5日

1年で最も寒い季節になりました。

岸和田市内の小・中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が続いています。東葛城小学校の子どもたちは欠席が少ないものの、学校に来ている子どもの中には、せき、のどが痛い、おなかが痛いなどの「かぜ症状」がでている子どももいます。体調のよくないときには無理をせず、早めに休養をとるようにしましょう。かぜやインフルエンザを予防するため、冬はいつも以上に手洗いをがんばりましょう。

体のふしぎ...これらはなぜ起こる?

① せき、くしゃみ、鼻水が出るのは...

ウイルスやゴミ、ホコリなどが、のどや鼻から体の中まで入らないようにするために出ます。せきには「たん」を外に出すはたらきもあります。



② かぜをひくと熱が出るのは...

ウイルス（低い温度を好むものが多い）が体の中で増えるのをおさえます。また、血液の中にいる白血球がウイルスをやっつける力を高めます。



生活習慣をとのえ、体を応援!

私たちの体もっている、病気をふせくためのさまざまなはたらき。これらがしっかりやくめ役目をはたすためには、ふだんから生活習慣（栄養・運動・睡眠）をととのえ、力を高めておくことが大切です。病気に負けないように、体を応援しましょう!

2月の保健目標 心の健康について考えよう

言葉には力がある!

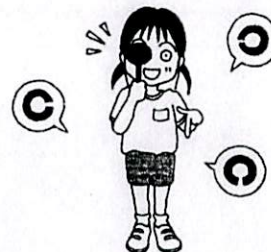


「うざい」「きもい」「バカ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。

このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいですね。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

★★★ 2月の保健行事 ★★★

- 2/10 (火)・・・視力検査 (1・2年)
- 2/12 (木)・・・視力検査 (3・4年)
- 2/13 (金)・・・視力検査 (5・6年)



めがねを使っている人は、忘れずにもってきましょう!