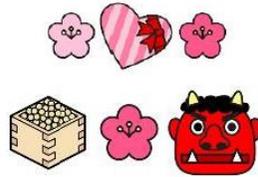




すくすく2月号

令和2年1月31日
並木小学校保健室

暦の上では「節分」から「立春」を迎える頃ですが、1月から2月にかけては、一般的に最も寒くなる時期です。これまで以上に防寒対策が必要ですね。肌を着るだけでも保温効果が高まります。また、寒いときは上着を着たり長ズボンをはくなど、自分で調節できるようにしましょう。



手洗いの勉強をしました

1月の発育測定前に、手洗い指導をしました。各学年代表の児童に協力してもらい、手洗いの実験を行いました。石けんできれいに洗っているつもりでも、魔法の光を当てると汚れが残っていることが分かりました。洗い残しの多かった指と指の間・指先をしっかりとこすり合わせ、汚れを落としましょう。

こんなときはしっかり手洗い



2月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

設定温度は
18℃~22℃に。



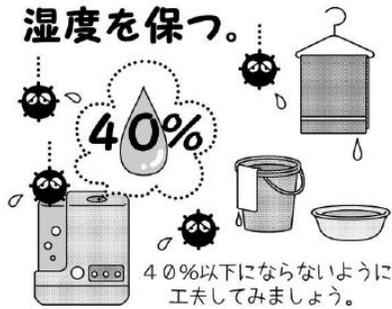
上手に
温まって

元気な冬

頭寒 足熱。



湿度を保つ。



1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



この他にも、適度な運動・バランスの良い食事・じゅうぶんな睡眠を心がけ寒さや、インフルエンザなどのウイルスにも負けない体をつくっていきましょう。



ノロウイルスの感染経路



ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。

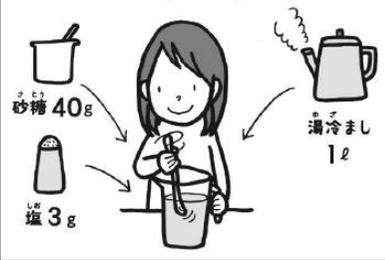


ウイルスをもった二枚貝を不十分な加熱で食べる。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

経口補水液 (ORS) の作り方



第3回けんこう会議(学校保健委員会)のお知らせ

日時 2月19日(水) 14:30~15:40
会場 並木小学校 体育館
テーマ 食べるの大好き!

~「食は大切」食べるを考えよう~

内容 本校の朝食に関する実態について報告・給食委員会の発表
講演 埼玉大学教育学部 准教授 上園竜之介 先生

皆様のご参加お待ちしております。

