



ほけんだより



2024年(令和6年) 2月
NO.12
福山市立熊野小学校
保健室



「心の鬼」を追い払おう!

2月3日は節分でした。病気や災難などが家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福はうち」と豆をまきます。みなさんの心の中には、夜更かし鬼、「歯みがきしない鬼」、「外遊びイヤイヤ鬼」、「好き嫌い鬼」、「いじわる鬼」、はいませんか?

もし心の鬼がいたら、毎日の生活の中で気をつけて、退治しましょう。

2月のほけん目標

心の健康について考えよう!

『笑い』は、体にも心にも、「よい効果」があるそうです。例えば、リラックスできる、記憶力が上がる、顔の筋力アップ、ストレス解消、下の2つなどです。みんなの笑う機会が増えますように。

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



インフルエンザ, 新型コロナウイルスに



気をつけましょう!

●インフルエンザ

市内小学校で、学級閉鎖等の措置をしているところがあります。

●新型コロナウイルス

福山市内、急増しています!

- 医療機関で診断された場合、「発症後5日が過ぎ、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止となっています。
(発症した日や症状が軽快した日を0日として、翌日から日数を数えます。)
- また、発症から10日を過ぎるまでは、マスクの着用が望めます。