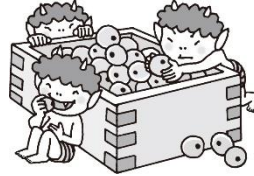


# すくすくだよい 2月

2017年2月3日 千代田小学校保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、明日、2月4日は「立春」です。この日は、春の始まりの1日とされています。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわからないけれど、夜が明けるのが早くなったり、日差しにぬくもりを感じたり、少しずつゆっくり、春が確実にやってきていることがわかりますね。



現在、山梨県内や市内でインフルエンザがとも流行しています。

かぜやインフルエンザにかからないように栄養・睡眠をたっぷりとして、手洗いうがいをこまめにして、予防に努めましょう。

## インフルエンザに注意しましょう!

1月26日に山梨県内のインフルエンザの発生が警報レベルに入ったことが報道されました。これまでに、県内の多くの学校でインフルエンザによる学級・学年閉鎖の措置が行われました。甲府市内も同様で、今週は、延べ11の小・中学校で措置が取られていて、インフルエンザが大流行をしています。

千代田小学校でも、今週の水曜日からインフルエンザにかかったお子さんが出始めてきました。大流行にならないようこれまで以上に、手洗い、うがい、マスクの着用をして、予防に取り組んでいきましょう。また、健康観察をしっかりと、体調がすぐれないときには無理をしないで、早めに休養するようにしましょう。

どきどきしているかな? 咳エチケット



咳、くしゃみがでたらマスクをつける



マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



咳やくしゃみをした後、鼻をかんだあととすぐに手を洗う



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

2月の保健目標 みんな仲良くすごそう

## 友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

## 花粉症の季節がやってきます。早いうちから対策を!

**4つの術で花粉をガード!**

**1 マスクの術**  
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

**2 がらからうがいの術**  
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。

**3 洗顔の術**  
花粉がつきやすいのは、顔と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

**4 すべすべの術**  
表面がすべすべした布地の服なら、花粉が付きにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。