

ほけんだより



ふくひらしょうがっこう
福平小学校
ほけんしつ
保健室

2月の保健目標 窓を開けて空気を入れかえをしよう



プラス
+サーキュレータ
ーで空気を循環さ
せましょう。

風邪のウイルスやインフルエンザウイルスは数十～数百
nm (nmは10億分の1m) と言われています。とても
小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。
わたしたちのまわりにいるため、感染することがあります。だ
からこそ、「空気を入れかえ」や「手洗い」「こまめな水分補給」
などでウイルスを体の中に入れないことが大切です。冷たい水
は嫌だな、寒いなど思ってしまうかもしれませんが、みんなで予防をしてい
きましょう。

寝不足鬼に悩ませれていませんか。



学習面・生活面・精神面すべてにおいて
睡眠は欠かせません。質の良い睡眠はたくさ
んの効果があります。

- 効果1 免疫力アップ**

十分な睡眠が取れていな
いとホルモンバランスがく
ずれ、免疫機能の働きが悪
くなってしまう。
- 効果2 成長ホルモンの分泌**

寝ているときに身長が伸びた
り、骨を作ったり、細胞の傷んだ
ところをもとにもどしてくれるホ
ルモンが出ます。
- 効果3 記憶の定着&整理**

効率の良い勉強には
睡眠が欠かせません。特
に、長期記憶に重要な
役割を果たします。
- 効果4 疲労回復**

一日の疲れを取り除き、
パワーをチャージして
くれます。
- 効果5 気持ちが安定する**

睡眠を十分にとることで不安感やス
トレスが減少します。
イライラするときは睡眠不足もあるか
もしれません。



「身体の健康はお口から」
お口の健康を保って、健康
な生活を送りましょう。

歯科治療率目標 80% !!

現在の治療率は67.0%です。

(治療が終わった人：142人、終わっていない人：70人) * 2/1 現在
治療がすすんでいない人は、歯医者さんに行きましょう。また、治療中
や治療がすすんでいる人は、学級担任にお知らせください。



かんせんしょうしゅつせきていしきかん きじゆん
感染症出席停止期間の基準

からだ やす
 しっかりと体を休めましょう。

☆インフルエンザ

はっしょうごいつか しょうじょう で ひ にち げねつご
 「発症後5日（症状が出た日は0日）、かつ解熱後
 ふつか けいか
 2日を経過するまで」

☆新型コロナウイルス感染症

はっしょうごいつか しょうじょう けいかい にち けいか
 「発症後5日、かつ症状が軽快したあと1日を経過す
 るまで」

☆感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）

げり おうとしょうじょう かいふくご ぜんしんじょうたい よ ばあい
 「下痢、嘔吐症状の回復後、全身状態が良い場合は
 どうこうかのう
 登校可能」

☆溶連菌感染症

こうせいぶつしつちりょうかいしご じかん へ ぜんしんじょうたい
 「抗生物質治療開始後、24時間を経て全身状態がよけ
 どうこうかのう なが しょにちび よくじつ
 れば登校可能」※長くても初日と翌日まで

ふくひらしょう やさ
 福平小に優しいことが
 あふれるとすてきですね！

ありがとうは

☆魔法のこぼ☆

じゆぎょう
 授業でわからなかったところを
 とも
 友だちが教えてくれた



じゆぎょう ほっぴょうまえ さんちよう
 授業の発表前で緊張しているとき、
 とも
 友だちが明るく背中を押してくれた



お こ
 落ち込んでいるとき、
 とも
 友だちが話を聞いてくれた



とも
 友だちにやさしくしてもらったら、
 「ありがとう」の魔法をかけましょう。
 魔法にかかった人も、あなたも、
 きっと幸せな気持ちになれます。

はな つよ
 鼻を強くかんでいませ
 なんか。鼻水には細菌が含
 まれています。強くかむ
 さいきん みみ なか なが こ
 と細菌が耳の中に流れ込
 んで炎症をおこし、
 きゅうせいじゅうじえん
 急性中耳炎になった
 はな のなか ねんまく きず
 り、鼻の中の粘膜が傷つ
 いて、鼻血が出たりする
 こともあります。

ただ はな かた
正しい鼻のかみ方

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

お知
 つて
 いた
 い



あか はな なか そだ じゆんび せいり だい おとな からだ
 赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に
 せいちよう とちゆう せいしよくきのう みじゆく せいりしゆうき
 成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。
 き たいおう
 いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

生理の心得

生理用ナプキン

量が多い日は2～
 3時間に1回取り
 かえるのが目安。

ポーチの中身は？

生理用ショーツ

生理用なら蒸れに
 にくく汚れても落ち
 やすいです。

痛み止め

保健室で薬は出せ
 ません。自分の体
 に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前に
 の 飲むのがコツ。冷えとストレスも
 大敵です。お風呂にゆっくりつか
 ったりカイロを使って意
 識的に体を温め、リラッ
 クスして過ごしましょう。

