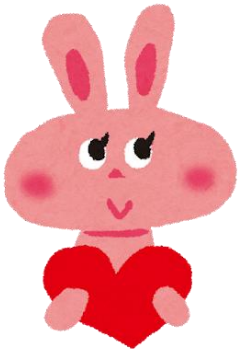
ほけんだより 2月号

小幡小学校
R5．2．1
No.１１

２月に入り寒さが厳しい毎日が続き、空気の乾燥もとても進んでいます。冬期も水分補給のために水筒のご持参にご協力お願いいたします。

また、インフルエンザの流行も懸念されています。同居の家族に未診断の発熱などの症状がある場合は、出席停止となります。病院を受診してインフルエンザと診断された場合は、罹患している本人以外は登校可能となりますので、ご確認くださいますようお願いいたします。

引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザ等感染症ににかかった際は、学校へご連絡お願いいたします。



２月の保健目標
「体やいふくをせいけつにしよう。」
「身の回りの安全に気をつけよう。」

～２月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
２月　２日（木）	清潔検査	全学年
３日（金）	避難訓練	全学年

冬休み歯みがきカレンダー感想

○はみがきをしてからいろぬりができると、
はみがきをがんばれるので、たのしいです。（１年女子）
○がんばって歯みがきカレンダーをそめた。
三回みがけたのは少なかったけど、歯みがきを気にしながら生活できた。（２年男子）
○歯みがきを毎日できるようにがんばった。毎日歯みがきをする習かんがついたと思った。（４年女子）

○冬休みが終わった後の休日も３回みがけるようにしようと思いました。（６年女子）

保護者の皆様にも記入にご協力いただきありがとうございました。

花粉症にそなえよう！

風邪や新型コロナウイルス感染症の流行が心配されていますが、これからの時期は花粉症にも注意が必要です。花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込むことで鼻水やくしゃみなどの症状が起きるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎をおこします。今は花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続いけると、突然発症する可能性があります。花粉症対策はコロナ対策にもつながっています。花粉を体にいれないために次のポイントに注意してみましょう。

〇外出時の服装に注意！

・マスクはもちろん、眼鏡や帽子、さらさらとした素材の服を着用するのがおすすめです。

〇室内に花粉を持ち込まないよう外で払う。

〇外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔・鼻をかむ。

〇室内をこまめにそうじし、空気清浄機や加湿器を使用する。

花粉症ミニクイズ

Q1 花粉の飛ぶ量が多くなるのは？

①雨が降る前

②雨が降っているとき

③雨がふった後

Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？

①ツルツルした服

②ザラザラした服

③フワフワした服

お腹が痛むときは・・・

排便を我慢したり、冷たい物を食べ過ぎたりするとお腹が痛くなりますが、不安や悩みがある時等は原因が胃腸に関係なくても、お腹が痛くなることがあります。お腹が痛むときは排便をして、痛みが楽になる姿勢で横になると治まることがあります。それでも治らない時や吐き気がある時、便や嘔吐物に血が混じっている時は、受診することをおすすめします。

【小学生に多い腹痛と痛む場所の目安】

便秘・・・排便が３日以上できていない状態で起こり、腹部の左下が痛みます。

急性胃腸炎・・・ウイルスや細菌が以上に入って起こり、腹部全体が痛みます。
嘔吐をすることもあります。

虫垂炎（もう腸）・・・痛み腹部の真ん中から右下へと変わっていき、発熱や吐き気があります。

月経痛・・・月経時に子宮が縮むことで起こり、下腹部が痛みます。

心因性腹痛・・・悩みやストレスがある時などに起こり、腹部全体が痛みます。

紙を逆さまにして読んでみてください。

ミニクイズ答え　Q1・・・③　Q2・・・①