ほけんだより　2月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和６年２月号　柿岡小保健室

寒い日が続いています。また、全国的にコロナウイルスやインフルエンザの流行が見られ、柿岡小でも何人か感染しています。また、溶連菌感染症の感染もあります。体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを整えて免疫力を高めましょう。夜にしっかり眠って、日中はよく動いて、バランスのよいご飯を食べることが大切です！

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

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、症状を軽くすることが期待できます。学校でも「目がかゆい」「鼻水が止まらない」と症状が出始めた様子です。**早めに対策をすると安心です。**

冬でも**水筒**を持ってきましょう！

鼻の下が痛くなる人は、**やわらかいティッシュ**を用意しましょう！

かくれ脱水にご注意

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてください。

タブレットをつかうときの姿勢に注意！

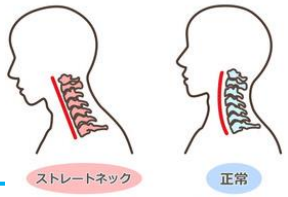
しせいもバッチリ○

首や肩に負担がかかるしせい△

目とタブレットが近い△

首を前に出した状態や、寝転がりながらタブレットやスマホを見ていませんか？

肩こりや**頭痛**、**視力低下**、首の骨がまっすぐになってしまう**ストレートネック**の原因に…！



校内

オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。