

ほけんだより



2024年2月
保健室



身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体(筋肉など)を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。



見方を変えると…?

- いい加減? → おおらか!
- 気が弱い? → 相手を大切にする!
- 騒がしい? → 元気がいい!
- 怒りっぽい? → 情熱的!
- せっかち? → 積極的!
- 冷たい? → 落ちつきがある!



こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。



寒い季節になるとノロウイルスが活発化します。注意しましょう。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後には特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

はる ちか しのめ め ぶ はじ きせつ かふん き
春が近づき新芽が芽吹き始める季節は、花粉が気になります。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



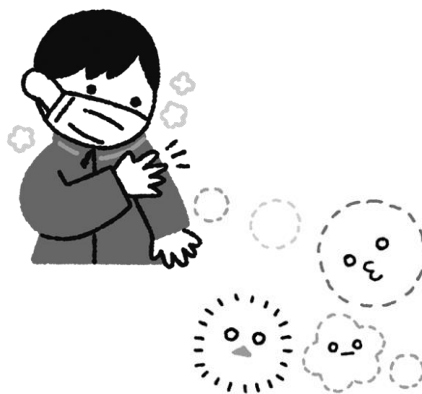
そと かふん はら お
外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが
手を洗って花粉を流そう

かふんしょう ひと
花粉症の人は…

- 外でもマスクをつける。
- ツルツルの上着を着る。
- 帽子やめがねをつける。
- 外から帰ったら、顔や目を洗う。
- ティッシュを多めに持ち歩く。



保護者の方へ



1月は、当校も市内の小中学校も、新型コロナウイルス、インフルエンザA型、B型、溶連菌感染症などの報告がありました。体調がすぐれない場合には無理な登校を控え、登校する場合はマスクを着用しましょう。発熱した場合には、必ず医療機関を受診し、上記感染症について医師にご相談ください。また、欠席連絡フォームでの欠席連絡は、朝8時20分までとなっておりますので、ご協力をお願いいたします。

