

ほけんだより 2月



撫養小学校 保健室
平成31年2月7日

2月4日は立春でした。こよみの上ではもう春となり、生活の中でもだんだんとおそくなる日の入りとともに、少しずつ春はちかづいているように感じます。

しかし、さむさはまだまだ続きます。インフルエンザやかぜなどには十分注意してください。

先週のほけんしつ

インフルエンザでの
欠席が少しずつへっ
てきました。



2月も引き続き「手洗い・うがい・
加湿・換気」を心がけてください。

せきが出るときはマス
クをして、しんどいとき
や、ちょうしがわるい
ときは、無理をせず休みま
しょう。



2月の 保健目標 さむくても元気にすごそう

1年の中で一番さむいといわれている2月。インフルエンザが流行し始め、学級閉鎖を行ったクラスもありました。本校では少しおさまってきていますが、引き続き油断は禁物です。

また、インフルエンザやかぜだけではなく、2月に入ると花粉症の症状も出はじめます。日ごろからの体調管理と、手あらいやうがい、マスクで予防しましょう。



❀花粉症対策❀



マスク…呼吸やおしゃべりをしているだけでも花粉が入ってくるのがやっかいなところ。鼻と口はマスクでしっかりガード。

メガネ…メガネをかけているだけでも、目からの花粉の侵入をふせぐことができます。

❀家に帰ったら…❀

家に入る前に上着はぬぎ、ほこりをしっかりとたたきましょう。  それは、いくらマスクやメガネなどでガードしていても、外出すれば顔や髪に花粉が付着しているからです。また、時間があれば洗顔をして花粉をあらいながしましょう。

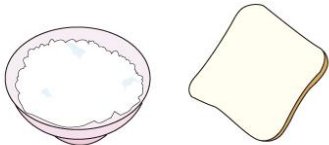
1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう！

朝食に必要な栄養素

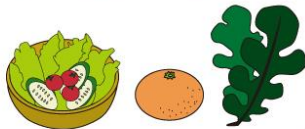
朝食は単品ではなく、この3つの栄養素をバランスよく取りましょう。

炭水化物



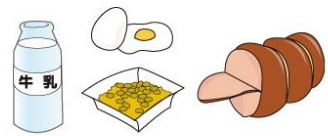
主にブドウ糖の供給源になります。

ビタミン・ミネラル



炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、体の調子を整えます。

たんぱく質



骨、筋肉、血液などを作ります。



「時間がないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

**オレンジジュースのみ、食パンのみといった
単品の朝食は好ましくありません！**

食べないよりはよいのですが、栄養がかたよるため、あまり好ましくありません。



どうしても時間がないときは、調理パン（ハムパン・サラダパン・サンドイッチなど）と、牛乳・スープ・100%果汁ジュースのいずれかを組み合わせるとよいでしょう。