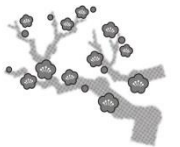


ほけんだより 2月



2月の保健目標

よい姿勢で生活しよう！



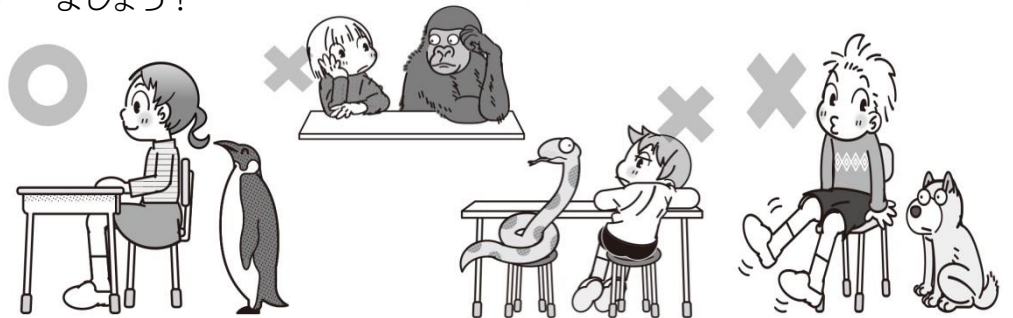
大阪市立岸里小学校 平成30年2月2日（金） 保健室No.12

2月3日は節分の日です。「鬼は～、外！福は～、内！」という節分の豆まきには、悪いものを追いはらって、よいものを呼びこむという願いがこめられています。みなさんにとっての悪いものは「かぜやインフルエンザ」、よいものは「健康な体」です。手洗い・うがいでウィルスを追いはらって、早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で健康な体をどんどん呼びこんでいきましょうね。



よい姿勢で学習できていますか？

みなさんの学習中の姿勢はどうですか？寒さで背骨がまがっていませんか？足のうらはきちんと床についていますか？姿勢が悪いと酸素が脳まで届きにくなり、集中力がとぎれてしまいます。背骨をしっかりとのばし、集中して学習ができるよう、よい姿勢を心がけましょう！



今月の保健行事

2月5日（月）～9日（金） よい姿勢チャレンジ週間

2月5日～9日は今年度最後のよい姿勢チャレンジ週間です。2学期におこなった学校保健委員会の内容を思い出して、5日間よい姿勢で学習できるよう頑張りましょう！



☆☆ハンカチとティッシュをもってきていますか？☆☆

手洗い・うがいはかぜやインフルエンザを予防するために、とても大切な習慣です。しかし、せっかく手をきれいに洗っても、洋服がハンカチがわりでは手洗いの意味がありません。ハンカチやティッシュは必要な時にいつでも使えるように用意しておきましょう。

おうちの方へ ～インフルエンザ流行の時期です！～

3学期が始まってから、岸里小学校ではインフルエンザで欠席する児童が増えています。今は少し落ち着いていますが、今年はA型とB型が同時期に流行していて、短期間にA型とB型をつづけて発症する児童もみられます。お家でも人の多い場所への外出は避けていただくことや、手洗い・うがいの励行などのご協力をよろしくお願いいたします。

また、お家で毎朝いつもと変わった様子がないかなどの健康観察をお願いします。少しでも体調が悪そうなときは無理な登校はせず、お休みし、病院を受診するようにお願いします。

