

# ほけんだより 2月



広島市立井原小学校  
平成 25 年 2 月 1 日

2月4日は立春です。毎日寒く、春らしさはまだまだ感じられないかもしれませんが、日は少しずつ長くなり明るさを増しています。

とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。本校では、インフルエンザの流行は現在のところ見られていませんが、近隣校では学級閉鎖の学校もあります。

油断することなく、手洗い・うがいを中心に「かぜ・インフルエンザ対策」にご協力をお願いいたします。



## 2月 寒さに負けないで元気に遊ぼう!

2月の保健目標は「寒さに負けないで元気に遊ぼう」です。

冬休み明けに行った生活習慣チェックでは、学校では外で遊んでいるが、お休みの日は遊ばない児童が多く見られました。

適度に体を動かすと免疫力が上がり病気にかかりにくくなります。

お休みの日にご家族で体を動かしてみられてはいかがでしょう♪

まだまだ注意!!

## インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

|             |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|
| ◆睡眠不足が続いている | ◆疲れがたまっている | ◆人ごみに出かけた後 | ◆空気が乾燥している |
|             |            |            |            |

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?



異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



# 最近こんなことがありました

## 学校給食週間

こんなことしたよ★

(1月24日~30日)

◎クラス対抗マッチ

クイズをクラスごとで解いて、優秀クラスには賞状と飾りつけ給食を贈呈しました。

\*保護者の方々の好きだった献立はクイズとして使わせていただいたり、そのエピソードを放送したりさせていただきました!!

◎ラッキー賞は誰だ!?

給食の献立の中に他の人とは何か違う形や印があった人をラッキー賞として校内放送で発表しました。

## ○ 子どもの健康を願って、楽しい部分を!

- 節分といえば豆まき。他にも、柵の枝にイワシの頭を刺したものを門に立てておいたり、東方を向いて太巻きを食べるなどの風習があります。
- 柵とイワシは鬼を追い払い、東方巻きを食べると願いが叶うとか。みなさんは今年どんな節分を過ごしますか…?



## 2月のスケジュール

- 6日 薬物乱用防止教室(6年生のみ)
- 15日 ランチミーティング  
(学校協力者会議にて)
- 18日 招待給食  
(1年生と業務の田中先生)



今年度もそろそろ終わりに近づいてきました。きれいな歯で新学年を迎えましょう♪

