

ほけんだよい 2月



☆うちの^{ひと}人にも見せましょう☆
平成 28 年 2 月 2 日
佐世保市立金比良小学校 保健室

2月のことを如月（きさらぎ）と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」と言う説もあるようです。
暦の上では春ですが、まだまだ冷え込みの厳しい時期。かぜなどひかないように元気に冬を乗り切りたいですね。

★2月の保健目標★

よぼう かぜを予防しよう



かぜ症候群と言われるように、かぜの症状は鼻水、せき、発熱、のどの痛み、頭痛、下痢とさまざま。かぜの症状をひきおこすウイルスは100種類以上あると言われ、代表的なものでも10種類あります。

かぜをひかないように、しっかり予防をしましょう。



☆佐世保市内でも

インフルエンザ罹患者が出ています！！☆



1月に学級閉鎖になった学校もありました。

1月29日現在の佐世保市内の児童生徒
インフルエンザ罹患者数は190人です。



◇給食放送がありました◇

（雪のため、給食集会が放送になりました。）

校長先生からのお話

最近気になる食習慣：「コケコッコ症候群」（ニワトリ症候群）

コ：「孤食」…1人で食事をする

ケ：「欠食」…食事を抜く

コ：「個食」…同じ食卓でも、1人ひとり違った内容の食事をとる

コ：「固食」…いつも同じものばかり食べる
「コケコッコ症候群」にならないように、
みんなで楽しく食事をしましょう！！！！

☆『金比良っ子げんきアップカード』取組の結果☆

1月19日～25日までの1週間、全校で「はやね・はやおき・あさごはん・メディア・はみがき」に取り組みました。保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

集計の結果をお知らせいたします。

※1月げんきアップカード実施提出率※（1月29日集計）

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
93%	100%	100%	94%	96%	100%	97%

◆かぜとインフルエンザのちがい◆

	かぜ	インフルエンザ
症状が始める場所	鼻・のど	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃	38℃以上の高熱
症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	かぜの症状＋関節の強い痛み、寒気など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス	インフルエンザウイルス
流行する時期	1年中	冬

○冬の皮ふトラブルを予防しよう○

◇カサカサ肌（乾燥肌）

皮脂が減って、水分が失われやすくなります

＊強い力でからだを洗わない

＊部屋を加湿する

＊下着は刺激の少ない綿がベスト



◇しもやけ

寒さで血行が悪くなり、赤くはれたりかゆくなったりします

＊てぶくろやくつしたでしっかり温めよう！

◇低温やけど

体温より少し高温のものに数時間触れ続けると、皮ふの深い部分のやけどをおこします

＊カイロを長時間貼りつけない

＊コタツやあんかは寝る前にはずす

＊床暖房をしたまま寝てしまわない

