

2月

ほけんだより

令和3年 2月 2日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

2月の学校生活目標は、「寒さに負けず、元気なからだをつくろう」です。2月1日の全校

朝会で、風邪予防には、石けんでの手洗いとうがい、マスクの着用、体を動かして体力をつけることが大切であるという話をしたあとに、5・6年生の保健委員会が考えた、「風邪に関するクイズ」を、代表して6年生が発表しました。新型コロナウイルス感染症も感染が拡大し、心配な日々が続きますが、2月も規則正しい生活を心がけて、風邪に負けず元気に過ごしましょう。



保健委員会が考えた風邪に関するクイズの紹介

～何問、答えられるかな？～

☆第1問☆

風邪をひきやすい季節はいつでしょう？ ①春 ②秋 ③冬



☆第2問☆

「寒い」という理由だけで風邪をひく。 ○ か × か？



☆第3問☆

「インフルエンザ」は何語でしょう？ ①フランス語 ②イタリア語 ③英語

☆第4問☆

風邪をひかないために良いご飯の食べ方はどんな食べ方でしょう？

- ①野菜とご飯を多く食べる
- ②肉とご飯を多く食べる
- ③野菜と肉とご飯をちょうど良く食べる



☆第5問☆

風邪にかからないためには、どんな方法で予防をすれば良いでしょう？

- ①石けんでの手洗い
- ②うがい
- ③マスクをする

答え 第1問:③ 第2問:× 第3問:② 第4問:③ 第5問:ぜんぶ

くうき ＜ こまめに空気をいれかえよう ＞

換気をしないと、二酸化炭素が増えて、頭がボーっとしたり、気分が悪くなったり、ホコリやダニ、カビ等が増えて、アレルギーの原因にもなります。また、風邪のウイルスを部屋の中に留めなためにも換気はとても大切です。新型コロナウイルス感染予防とあわせて、こまめな換気を心がけましょう。

ぎょうしつ じょうず かんき しかた 【教室の上手な換気の仕方】

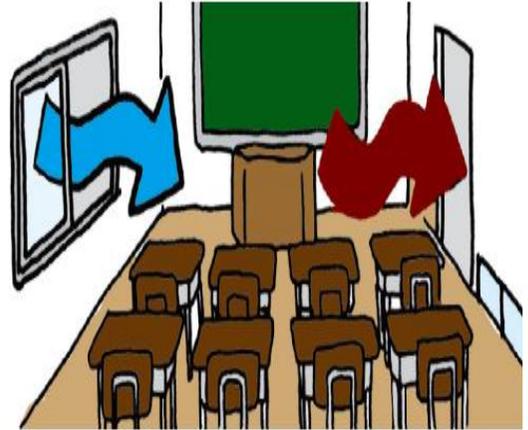
☆教室のドアはなるべく常時開けておくように

しましょう。(全開でなくて良い、5cm程度)

☆休み時間ごとに、最低1分間は大きく開けるようにしましょう。

☆教室の校庭側の窓と、廊下側のドアの2か所を開けて、風の通り道をつくりましょう。

☆できれば、廊下側の小窓も開けましょう。



さむ てぶくろ ぼうかん ＜ 寒いときは手袋やマフラーで防寒を ＞

寒いと、ついポケットに手を入れたくなくなってしまいがちですが、手を入れていると、前屈みの姿勢でいるので猫背になってしまいます。また、バランスを崩して転んでしまったときに手がつかず、頭や顔を打って大けがにつながる恐れがあります。「寒いな」と感じた時は手袋をするようにしましょう。首元や足首を温めることも寒さを和らげる秘訣です。マフラーやネックウォーマーなどを活用しましょう。



わす おお ＜ ハンカチ忘れさん、多いです… ＞

ハンカチは手をふくだけでなく、けがをして氷で冷やす時に凍傷を起こさないようにくんで使ったり、火事の時にけむりを吸わないために使ったりします。また、今は新型コロナウイルスの流行で、今まで以上に手洗いをしていると思います。せっかくなのできれいに手を洗っても、洋服でふいたり、自然乾燥をすることは意味がありません。毎日、清潔なハンカチを持つてくることを習慣づけましょう。

