

2月

鬼は外 福は内

平成27年2月号

名和小学校
保健室

ほけんたより

1月の終わりから、寒い日が続いていますが、名和っちは負けていません！
2月2日（月）全校25人欠席中、かぜの症状 8人、インフルエンザと診断され
8人が出席停止中です。（1月のインフルエンザ罹患者は全校で41人でした。）
引き続き「手洗い・うがい・睡眠・湿度・栄養」に心がけて予防しましょう！

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ (かぜウイルス)	インフルエンザ(インフルエンザウイルス)
うつりかた	あまり多くの人にうつらない	多くの人にうつる
発病	ゆっくりすすむ	とつぜんかかる
寒気	かるい	強い
熱	あまり高くない	38~40℃の高温
体の痛み	弱い	強い

★インフルエンザかな？・・・ ★かかってしまったら・・・
必ず医療機関を受診してインフルエンザの検査を受けて、安静にして過ごしましょう！

1. 学校に連絡して出席停止期間の確認をしてください。
2. 部屋を暖かくし乾燥しないよう、適度な湿度を保つ。
3. 消化がよく、食べやすい食事にして水分補給を十分に！
4. 家でもマスクをこころがけ、家族感染をさけるため、できれば・・・寝室は別にしましょう。
5. 元気になっても、出席停止期間は外出しない！



服装のヒケツ と 食事のヒケツ

★ヒケツは空気を着ること・・・？

そして3つの首を暖める！

・素材の違うものを重ね着すると空気の層ができて暖かくなります。暖かさをにがさないように首・手首・足首をおおいかけます。



★ビタミンをバランスよくとる。

・ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くします。
・寒いとき肝臓の上の副腎がフル回転しホルモンをだすのをビタミンCは助けます。



★「ダイズマン」パワーを！

2月3日は節分

・節分で鬼にまくのは大豆を煎ったものです。小さな一粒に栄養がたっぷり入っていて、**<畑の肉>**といわれています。

- 貧血を予防する・・・鉄やたんぱく質
- 腸の働きをよくする・・・食物繊維、
- 骨を強くする・・・カルシウム、
- ひふを元気にする・・・ビタミンB1

★大豆は色々なものに変身します・・・？

・青いうちに食べるのが「枝豆」・発芽させたのが「もやし」・乾燥したものは煮物などに

<大豆が変身>した・・・**<加工品>**

とうふ・みそ・しょうゆ豆乳・ゆば
おから・油揚げ・あつあげ・こうや豆腐
納豆・きな粉 などがあります。
給食でもよく食べています。献立表から変身「ダイズマン」を探してみましょう！



★冬水分補給をわすれないで！

寒いから「のど」がかわかない？
いいえ！空気がかわいているので体もかわいています。
給食の牛乳だけではたりません！
お茶をもたせてください。



★あなたのしせい・・・だいじょうぶかな？

寒さのせい？ それとも・・・いつも丸くなっている？
学校では教室のイスに座って勉強する時間が多く、悪い姿勢が続くと、視力低下にもつながります。注意しましょう！

