

2023.1.27 四條畷市立岡部小学校 保健室

新学期が始まって、嘔吐、インフルエンザ、コロナなどの感染症がでています。雪が降る日もあり、 とても寒い日が続いています。しっかりと睡眠をとり、体調を整えましょう。

のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒になって体の外に出されます。鼻が水や痰のほとんどは水分です。



カゼやインフル エンザになってし まったら、熱や下 痢、おう吐で体か ら水分がたくさん 出ます。



インフルエンザだけではなく、嘔吐や下痢の症状が出る、ノロウィルスも流行しやすい時期です。 朝の健康観察・検温を必ず行い登校させてください。

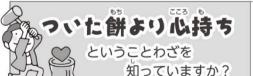
登校後、体調が悪くなったときには、学校で様子を見て、発熱していなくても症状によって、 お迎えをお願いすることがありますので、ご協力をよろしくお願いします。 保健室前の掲示板は、保健委員会で作成した「私が健康のために気をつけていることは」パート2です。一年の始まりに、健康自標を決めましょう。「学校や家でしせいをよくして、ねこぜにならないことです。」砂糖の量・タブレットを使うときの注意など、あなたが、今年健康のために気をつけたいと思うことはなんですか。





*まちがいさがしはぜんぶで7こあります。こたえは、つぎのほけんだよりをみてね。

»・・・・・ 感謝のきもちをもちましょう **・**・・・・・・・



昔ながらの枠と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと

想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって) 年過ごせるといいですね。 「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

いまのクラスですごすのもあと二か月。ことばにしてつたえてみよう。「ありがとう」。