

ほけんだより 2月

令和2年2月4日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 石渡 靖
養護教諭

2月になりましたが、例年よりも暖かい白が続いています。1月中旬頃から校内で猛威を振るっていたインフルエンザも今週に入り落ち着きました。今年度も残すところあと2か月です。6年生は卒業に向けて、1～5年生は進級に向けて、健康に気を付け、元気に過ごしましょう。



2月の保健目標

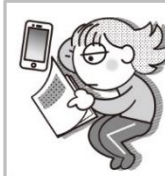
姿勢に気を付けましょう

↓こんな姿勢をしている人はいませんか？↓



ポケットに手を入れて歩く

⚠️ 猫背になります。転んだとき、大ケガの原因にも。



寝転んで本を読んだりTVを見る

⚠️ 骨がゆがんで姿勢が悪くなります。視力も低下してしまいます。



お茶碗を持たずに食事をする

⚠️ 内臓が圧迫されて消化を妨げてしまいます。見た目もよくないです。



新型コロナウイルス関連肺炎について



現在、中国を中心に世界各国から新型コロナウイルスに関連した肺炎の報告がされています。感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」、「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

●手洗い てあらい

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



●普段の健康管理 ふだんのけんこうかんり

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

●適度な湿度を保つ てきどなしつどをたもつ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度（40～60%）を保ちます。

●咳エチケット せきえちけつと

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



マスクを正しくつけよう



新型コロナウイルスの情報は、十分に留意し、適切な行動がとれるように指導してまいります。