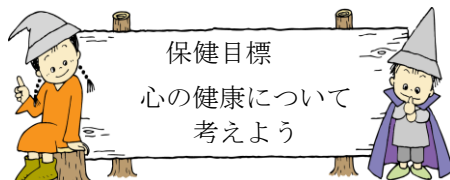


2月のほけんだより



2023(令和5)年2月 米須小学校保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日？・・・もしかして！」 そう、前日の2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春をむかえましょう。



インフルエンザ警報が発令されています

インフルエンザの流行により沖縄県では、インフルエンザ警報が発令されています。

米須小学校でもインフルエンザや発熱、喉の痛みでの欠席者が増えてきています。例年、1月から2月にインフルエンザの流行をむかえることから、これから感染拡大することが予測されています。うがいや手洗いなどの予防をこころがけインフルエンザにかからないようにしましょう。喉の痛みがあるときや体調が悪いときは無理して登校せず、お家でゆっくり休むようにしましょう。



感染症予防の**ポイント**は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で

室内のウイルスを**減らす!**



マスクや手洗いで

体にウイルスを**入れない!**



食事・睡眠・運動で

免疫をつけてウイルスと**戦う!**

もうすぐマラソン大会!



業間マラソンや体育の時間を利用してマラソン大会の練習が始まっています。走る前にしっかり準備運動をしていますか。寒い冬こそ準備運動が大切です。しっかり準備運動をして体を温めてから走るようにしましょう。

準備運動

どうしてするの?

その1

けがをふせぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるのでねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ」と気持ちも整っていきます。やる気がわいていい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わずしっかり行いましょう