

インフルエンザのニュースが話題になっています。二葉小学校では今のところ大きな流行は見られていませんが、まだまだ油断はできません。手洗い・うがいはもちろんですが、おうちでゆっくり休むことや十分な睡眠をとることも健康を守るために欠かせません。また、バランスの良い食事を意識し、体の内側から健康を守り、2月も元気に過ごしていきましょう。

つらいかぜの症状… どんな意味があるの？

かぜをひくと、いろいろな症状がでますが…これらは体にとってどのような意味があるのか知っていますか？



★発熱

ウイルスの活動を
おさえます。



★くしゃみ、せき、

鼻水、たん
鼻やのどに入った
異物を外に出します。



★首、のどの腫れ

体の細胞の働きで
ウイルスを攻撃します。

かぜ薬は、かぜの症状を緩和してくれる効果がありますが、反対に、本来の体の仕組みをおさえてしまう場合もあります。まずは体の力を最大限に活かすために、十分な栄養や水分補給、休養が大切になります。



保護者の方へ

来年度 of 食物アレルギー対応について

■ 今年度学校給食のアレルギー対応を行っている場合

1月中旬に継続書類をお渡ししています。アレルギー面談の日程をお子様にお渡ししますので、日時をご確認いただくようお願いいたします。書類提出締め切りは、3月10日（月）までになっています。何かご不明な点がある場合は、学校までご連絡ください。また、アレルギー除去解除は随時行っています。

■ 新しくアレルギー対応をご希望される場合

学校までご連絡下さい。食物アレルギー対応の申請は、随時行っておりますので、年度途中でもご相談ください。

担当：養護教諭、栄養士 03-3625-0305（平日 7：45～18：00）



冬を健康に過ごそう



2月は1年で最も寒さが厳しい時期です。この季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすいだけでなく、寒さによる体調不良も注意が必要です。寒い冬を健康に過ごすためには、毎日の生活習慣がとても大切です。健康に過ごすためのポイントを載せているので、意識してやってみましょう。

覚えよう! やってみよう!

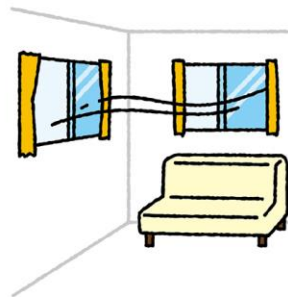
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。