

# ほけんだより 2月号



茂木小学校  
保健室  
2019.2  
NO.12

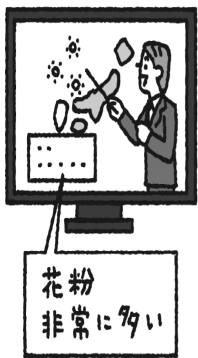
2月の保健目標

てあら  
手洗うがいをしよう！

♪ほけんだよりは、家の人と一緒に読みましょう。

1月中旬から、インフルエンザA型が多く出ています。年末から雨や雪がほとんど降らず、空気がとても乾燥しています。学校の校庭も歩くだけで砂ぼこりが立つ状態です。基本的なことですが、外から室内に入るときは、洋服に付いた砂ぼこり等を払い落とし、石けんを使った手洗いうがいをしましょう。また、水分補給も忘れずに行ってください。

## シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を  
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや  
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには  
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は  
病院を受診してみる。

### 鼻呼吸をしよう！！

ふと気付くと、口をポカーンと開けていることはありませんか？口呼吸は喉を痛めやすく、細菌やウイルスをそのまま体内に入れることになり、身体にとってリスクがあります。

#### 鼻の役割

- ・温度、湿度の調節
- ・いらぬものを取り除く
- ・においを感知する



鼻は「空気清浄機・加湿器・エアコン」のような役目をしていると言えます。また、鼻呼吸はいびきの予防、安眠効果もあります。これからは、鼻呼吸を意識してみてください。

### 保護者の方へ

\*インフルエンザの治癒証明書が変わりました。1月29日に茂木町教育委員会より発行された通知を配布しましたのでお読みください。不明な点がありましたら、学校までお問い合わせください。

\*水筒の持参は、春休みに入るまで可能です。湿度が低く、各教室で加湿器を使用していますが、暖房器具を使用することで、空気がとても乾燥しています。積極的な水分補給・うがいのためにも、引き続き水筒の持参をお勧めいたします。

◇裏面に「脳脊髄液減少症」についてのお知らせを掲載しております。不定愁訴に近い症状から「怠けている」と誤解されやすく、見逃されてしまいがちな病気です。

※ 不定愁訴：特定の病気ではなく、はっきりした理由はないが、頭痛や腹痛・気分不快など、からだの不調を訴えること。