

保健だより 2月

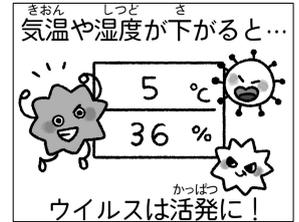


令和6年1月31日
さくら市立氏家小学校

2月の保健目標：心と体を大切にしよう

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と豆をまいて、災いを追い払い、1年の幸福を願う日です。そして、2月4日は「立春」で暦の上では冬から春に季節が変わります。ポカポカ暖かい日もあれば、寒さが厳しい日もあります。気温の変化で体調を崩すことがあるので、防寒対策をしっかりととして過ごしましょう。

引き続き手洗い、うがい、換気、適切なマスクの着用を心がけ、かぜや感染症を予防していきましょう。



免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って
体も
心も
元氣

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

令和5年度学校保健委員会

1月16日(火)に、学校歯科医の杉浦先生、菊地先生、PTA保健体育委員の皆さんに來校いただき、令和5年度学校保健委員会を開催しました。

「歯と口の健康」をテーマに、学校での取り組みを養護教諭と保健委員会の児童代表が発表しました。ご参加くださった皆さんにも噛む力を確かめる咀嚼チェックガムを噛んでもらい、噛むことの大切さを体験していただきました。また、学校歯科医の菊地先生からは、歯みがきの重要性や歯のけがの事例についてご講話いただきました。

学校では、さらに子どもたちの健康な歯を目指して、歯みがきの習慣化に取り組んでいきたいと考えています。今後とも、歯科保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



もう
はじまっている?!

花ふん症

いよいよ花粉症のシーズンがやってきます。スギなどの花粉が原因で、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状に苦しむ人がいます。今年は花粉の飛散開始が例年よりも早くなる見込みです。かぜの症状と似ているため、症状が続く時は、病院で早めに相談しましょう。家に帰ったら、手洗い・うがいをよくしましょう。

