

# ほけんだより 2月

令和3年2月8日(月)  
三島村立三島片泊学園  
保健室

## 【2月の保健目標】

寒いときの過ごし方に気をつけよう。

2月になりました。新型コロナウイルスにまだまだ気が抜けない上に、かぜやインフルエンザの流行、花粉症の季節と、様々な予防対策が求められる時期です。予防が当たり前のこととなるように、引き続き「手洗い・うがい・咳エチケット」+「体力づくり」に努めましょう。

### 「鹿児島をまるごと味わう給食週間」がありました

1月25日～29日は、「鹿児島をまるごと味わう給食週間」でした。給食では、奄美大島の郷土料理「鶏飯」や、川野静さんが釣ったクロの「三島の魚フライ」など、多くの鹿児島を味わうことができました。

生活委員による「食に関する紙芝居・絵本」の読み聞かせは、笑いも起こり「おもしろかった!」と好評でした。また、廊下に「箸つかみゲーム」を設置したところ、何度も挑戦してくれていました。お箸の持ち方は



### お茶うがいをがんばっています!

1月下旬から風邪・感染症予防のため、お茶うがいを始めました。朝、生活委員が心を込めて、カテキンたっぷりのお茶を用意しています。風邪症状が長引いている児童生徒がいますので、しっかりとうがいをする習慣を身に付けましょうね。

前期課程の中では、「カエルのうた」を口ずさみながら、うがいをしてくれる人もいます。みんなで楽しくできると、続けやすいですね。「あったかいお茶、おいしいです。」との声も聞こえてきます。お茶に含まれているカテキンで、免疫力が高まるといわれています。どんどん飲んで、体も温めてください。



### 第3回学校保健委員会のお知らせ

2月18日(木) 15:05～15:40 集会室

各家庭で取り組まれてきた「食育について」のまとめになります。今までの「食育目標シート」をお持ちいただき、御参加ください。よろしくお願いします。

### アレルギーのこと、知っていますか?

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に過敏に反応して、様々な症状が出てしまうことです。食べ物や薬のアレルギー、花粉症などがあります。

あなたの症状はどこから?

きちんとチェックしよう

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
はなみず 鼻水	ねばり気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、赤み(充血)
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

自分の状態がわかっていると、早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養(睡眠)」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防できたり症状を軽くできたりします。



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

