

ほけんだより 2

令和6年2月1日
豊川市立長沢小学校



“にこにこえがお”でけんこうアップ↑

2月5日は、えがおの日です。えがおには、体にも心にもよい効果があります。長沢小が毎日たくさんのえがおであふれるように、おたがいに思いやりのきもちをもってすごせるといいですね！

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。

笑って体も心も元気

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♪

おなかがいたい子、増えています...

最近「おなかがいたいよ」とうたって保健室に来る子や欠席する子が増えています。おなかがいたくなるには、食中毒やウイルスによる腹痛、うんちが出ていないべんぴによる腹痛、不安なことや心配なことがあるときの腹痛、何かの病気による腹痛など、さまざまな理由があります。特に11月から3月は、ノロウイルスによる腹痛＝感染性胃腸炎が流行します。手洗いをするので予防ができるので、こまめにといいですね！

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。



2月3日は、節分の日。みなさんは豆まきや恵方巻を食べますか？節分は、邪気を追い払い1年の健康や幸福を願う年中行事です。先生は、このような日本や海外の伝統文化が大好きです。今まで多くの人達が受け継いできた伝統を、実際に体験することで継承していくための力になれるといいなと思っています。また、行事を経験し、季節の移りかわりを実感することができるのも、好きなポイントです。（先生は少し早めに恵方巻を手作りして、食べました！今年の方角は、東北東です。）