

藤沢市立天神小学校
保健室
2023.2.

2月4日は立春で春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。そして、

市内ではインフルエンザが流行しています。本校でも常に一定人数の児童がインフル
 ーエンザに罹っている状況です。ウイルスは目に見えず、どこにいるかわかりませ
 ん。そんなウイルスと戦うには、やっぱり毎日の生活リズムが大切です！！規則正
 しい生活をして健康に過ごしましょう。



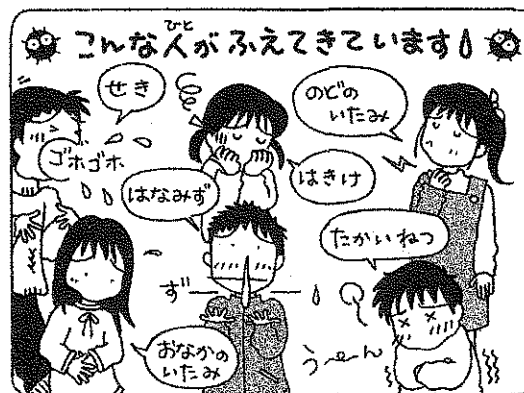
☆せきやくしゃみ、会話からウイルスが、か
らだに^{はい}入^{かんせん}り感^{かいわ}染^{かんせん}します。ウイルスがついた
ばしょ^{さわ}場所^てを触^{くち}りそ^{はな}の手^めで、口^{さわ}や鼻^{さわ}や目^{さわ}を触^{さわ}るこ
とでも感^{かんせん}染^{かんせん}します。

☆ ^{かんせん}感染してから^{はっしょう}発症するまでは1日から3日くらいといわれています。

☆ しょうじょう 症 状 たか ねつ 高い熱 あたま 頭 がいたい・からだ がかた だるい・かんせつ 関節 がいたい

☆ インフルエンザにならないためには・・・

- ① こまめにしっかり手をあらう
外から帰ったあと、食事の前は石けんで
しっかり手を洗おう
- ② からだの抵抗力を高めよう
早く寝て、からだをしっかりと休ませたり、好き嫌いな
しないで、肉や魚や野菜をバランス良く食べる。
からだを冷やさない。



飛んでいます スギ花粉 花粉症対策の基本は とにかく花粉を避けること！



クロス
ワード
パズル
に挑戦!

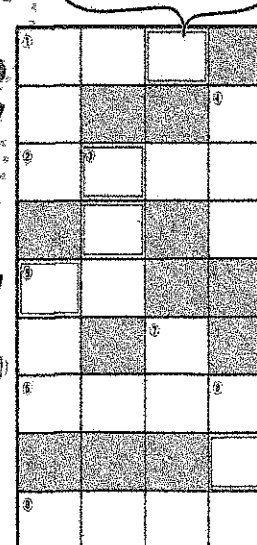
○に入る
文字は何かな？
マスに書いてみよう！



の文字を
 並べ替える

二重になっているマス

○ ○ ○ ○ ○ の



力ぜ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、^マ遅い^マ〇〇〇まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症がな」と思ったら、^マ早めに^マ〇〇〇の受診を
- ②のタテ 花粉が多い日は、^ママスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ③のヨコ 寒い日も外で^マ〇〇〇〇〇して元気な
- ③のタテ 外から帰ったら^マ顔を洗ったり^マ〇〇〇をして、^マ花粉を取り除こう
- ④のヨコ 寒に慣れたときや^マ食害の被害の^マ〇〇〇を^マ忘れずに

節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○○
- ④のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 何年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人の中には、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る

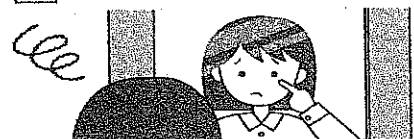
朝のセルフチェック

☑ 目覚めは…



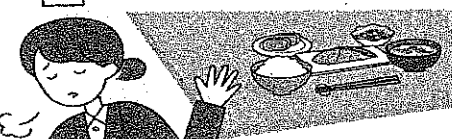
いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。

☑ 鏡を見て…



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

☑ 朝ごはんは…

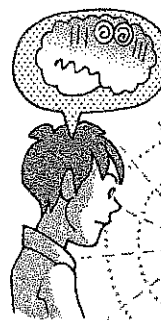


食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

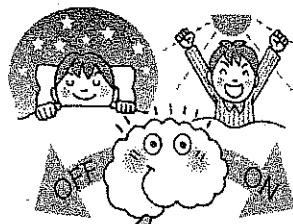
切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を誘う「静かだ暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

あたりのたいそう まちがいさがし！

7つのまちがいをさがそう！



<こたえ>
スカートの女の子のくつ下のながき/すわっている女の子のひょうじょう/まどをのぞく男の子のまえがみ/くえの横にきん
ちやく/くろ/教室うしろ左の引き出しのところに形/かへんのけいじぶつのはし/本だ一番右の本/