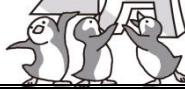


ほけんだより

すくすく2月



発行

令和8年2月10日

曾我小学校

保健室

梅の花も咲き、日中は寒さも和らぐ日も多く、杉花粉の飛散も多くなる季節になりました。

曾我小学校では、現在、インフルエンザやコロナウイルス感染症の広がりは見られませんが、小田原市内ではインフルエンザB型が流行し始めているようです。免疫力が低下すると体調を崩しやすくなります。1月10日～14日まで第2回ぐっすり☆すいみんチャレンジカードの取り組みについて、保護者の方のコメントとご協力ありがとうございました。これからも、生活リズム・バランスの良い食事などに心がけられるとよいです。また、手洗いや手指消毒用などのアルコール除菌が感染予防に有効なので、外から帰ってきた後や、食事前の手洗いをしっかり行うようにしましょう。

冬でも脱水!? ~こまめな水分補給を~



脱水症状は夏だけのものではないと知っていますか? 夏のように汗をかかない体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に体重1キロあたり約15ミリリットルもの水分が出ていくと言われています。

冬は乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをついている部屋が乾燥しやすいので要注意です。喉が渴いていなくても、冬でも意識してこまめな水分補給をすることが大切です。

生活の中の給水ポイント

★起きたとき ★ごはんのとき ★おふろに入った後 ★寝る前



正しいつめの切り方は? お子さんのつめ、伸びていませんか?



切るタイミング

つめが乾いた状態で切ると、われたりひびが入ったりすることがあります。お風呂あがりに切るのがベストです。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮膚に傷がついたときの感染も防げます。

足のつめ、切りすぎに注意

足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけ、はみ出すぎるの長さで、四角く切るのがおすすめです。



“みんなちがって、みんないい”



女の子はかわいくないとだめ? 男の子はかっこよくないとだめ?



みんな、同じじゃないとだめ? こんなことを考えたことがある人はいますか?

男の子でもかわいいものが好きな子もいるし、女の子でもかっこいいものが好きな子もいます。大切なのは「同じではない」ことは悪いことではないということを確認することです。自分とほかの人に「ちがいがあるかもしれない」ことを知らないと、気づかないうちに自分や誰かを傷つけてしまう可能性があります。“みんなちがって、みんないい”まわりと同じじゃなくても大丈夫。毎日あなたが、あなたしくいられますよ。

