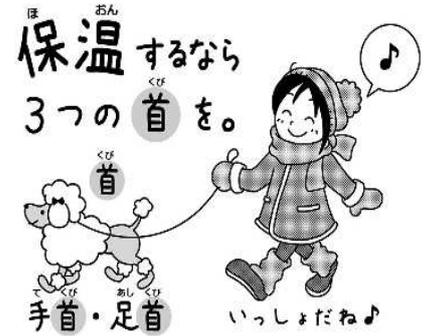


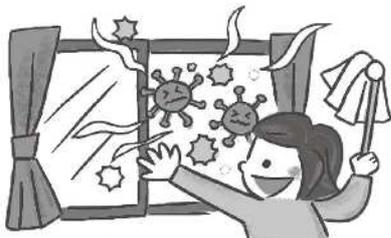
ほけんたより2月

令和5年1月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、先日の大雪のように、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、カゼ・インフルエンザなどの感染症の原因でもあるウイルスにとって好ましい環境です。須磨浦小学校にもインフルエンザにかかる人が増えています。感染症対策にもしっかりと取り組んでください。



感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

生活習慣病とは、食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。



危険度チェック

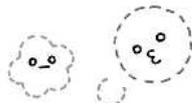
- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも
当てはまった人は
要注意!

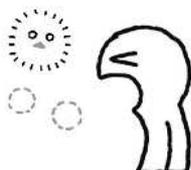
Q1.花粉の飛ぶ量が多いのは?

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降った後



Q2.花粉が付きにくい服は?

- ① ツルツルの服
- ② モコモコの服



答え Q.② Q2.①

雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

