

ほけんだより2月号



令和6年2月2日
長崎市立小島小学校
保健室

2月4日は春の始まりの日とされる「立春」です。春と言われてもまだまだ寒いので、実感がわきませんが、土の中では草花が芽を出す準備を始めます。私たちが寒さに負けずに、春に向けて1日1日を大切に過ごしていきましょう。

教室の空気はキレイ??

先日、学校薬剤師の廣石先生と一緒に、授業中の教室の二酸化炭素の濃度を調べました。

検査は、専用の器具を使って、授業開始直後と20分後を測定します。二酸化炭素の濃度が0.15%以下であることが望ましいとされていて、それ以上になると、においがしたり頭痛など体の不調が現れたりします。検査の結果、『問題なし』とのお言葉をいただきました。

冬になり寒くなると、ついつい部屋の窓を閉め切ってしまうますが、感染予防の観点、そして集中して学習に取り組める環境を整えていくためにも、換気の指導を継続して行います。



か ふん しょう ち りょう
花粉症治療



いつからすればいい?

か ふん しょう いち どしょうじょう で はな なか ねん まく
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。

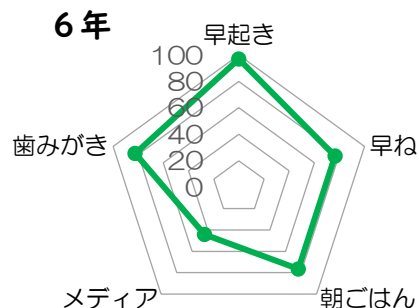
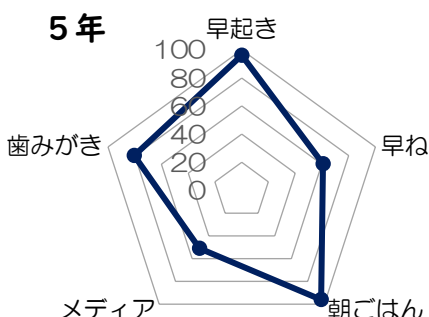
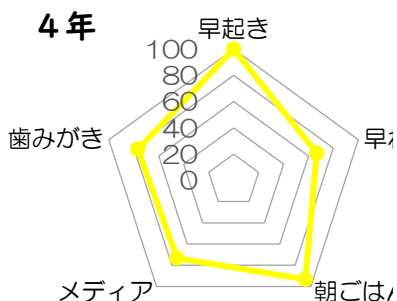
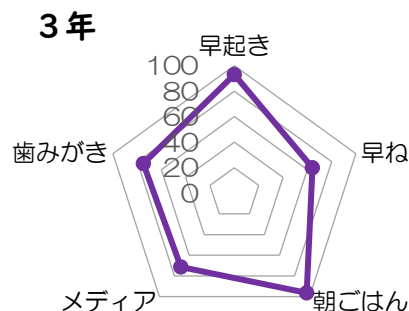
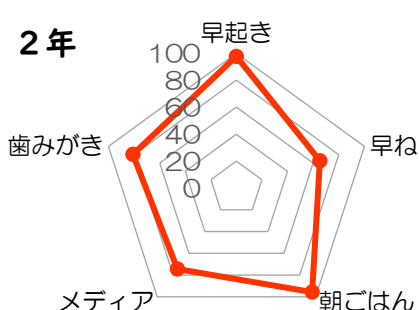
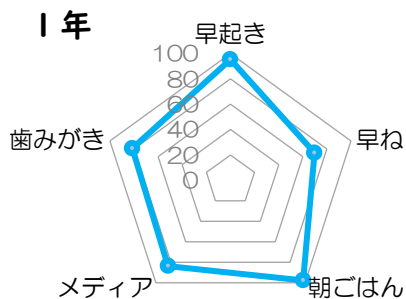
そうなる前に治療を始めれば、
しょうじょう で おく
症状が出るのを遅らせたり、
かる
軽くしたりできます。



か ふん と はじ しゅうかん まえ ち りょう はじ
花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

第3回 かがやきカードの結果のお知らせ

1月に行ったかがやきカードの結果をお知らせします。



早起き100%のクラス 2年1組、3年1組、4年1組、5年2組
朝ごはん100%のクラス 1年2組、3年1組



冬休み明けに生活リズムが戻っておらず、夜おそくまで起きてしまったという人が多かったようです。その一方で、新年から遅刻をせずに登校できるようになった人もいます。寝坊しないようにするためには、夜のお家での過ごし方が大切です。夜9時以降のメディアの使用を控え、早めに布団に入るようにしましょう。

また、朝ごはん100%のクラスが前回より減っています。朝ごはんをしっかり食べて脳を活性化させ、体の内側を温めてから登校するようにしましょう。

5日以上達成できた人



1週間のうち5日以上目標達成できた人は、全部で**100人**でした！前回より12名増えました！規則正しい生活を継続していきましょう！