

元気いっぱい!



天久小学校保健室 平成30年2月発行

【1年生:3人、3年生:5人、5年生:1人、6年生:7人】

登校前から 37.0 度以上の発熱がある場合は、薬で無理に解熱させたり、無理をして登校したりせずに、学校をお休みして体を休めてください。

天久小では A 型・B 型のどちらも流行中です。高熱が出なかったのにインフルエンザと診断された人もいました。ご注意ください。

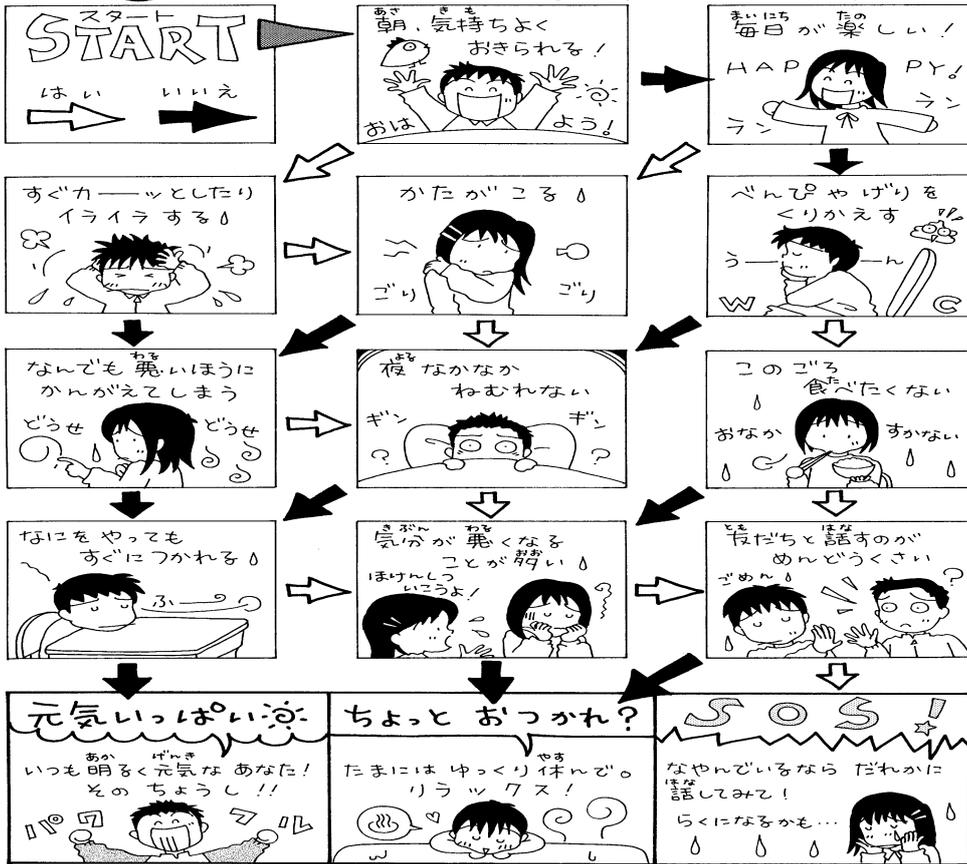
今月の
保健目標

こころ けんこう かんが
☆心の健康について考えよう

ストレスたまっていませんか? 心♡心♡がつかれていると、病気にもなりやすくなるよ!!
なやみごとがあるなら、お家の人やお友だち、担任の先生...もちろん、かおり先生にも相談してね。あなたの心がかかるくなるお手伝いをします♪



みなさんの (心) げんき!? ストレス度チェック!!



カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませ、 こころを休ませよう。</p> <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとしましょう。</p> <p>特に ビタミンCも た. 3g/1c!</p>	<p>室内の 温度・湿度にも 気を配りましょう。</p> <p>湿度は 70%前後 温度は 21~24℃</p>
---	--	--

「感冒点」は呼吸器の働きを良くし、「合谷」はいろいろな症状に効く『万能のツボ』と言われています。気になる人はためてみよう☆

カゼにきくツボ



家族にインフルエンザの人がいる時は「朝の体調チェック」を念入りに! マスクをつけて登校してね☆

