

ほけんたより2月

伊豆下田分校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにはとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。



つけない

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を作ろう！



2月の保健目標 -マスクを正しくつけよう-

マスクをしないで〇〇〇すると飛沫が...

①おしゃべり



1メートル

②咳



3メートル

③くしゃみ



5メートル

こんなつけ方していませんか？

マスクが大きい



鼻と口が出ている



鼻が出ている

保護者の方へ

再度、マスクの大きさ(小さすぎず、大きすぎない)、不織布マスクがつけられるかどうかなど再度確認をしていただきたいと思います。様々な事情でマスクをつけることが難しくかったり、顎マスクになってしまうお子さんもいるかと思えます。可能な限り、ご協力よろしくお願いいたします。

コロナウイルスが流行し始めてから3年が経ちました。私が伊豆下田分校で働き始めた時には、マスクをつけていることが当たり前で、たった1枚のマスクなのに大きな距離を感じていました。いつか終息して子どもたちとマスクなしで生活できる日を楽しみにしています。

-コロナウイルス情報-

2/1に新たに罹患した人数

全国：55537人

静岡：2601人

3年間で32,558,442人が罹患しました