

# ほけんだより2月

気温の低い日が続いています。蓮二小では、インフルエンザB型にかかる子が出てきました。教室では換気のために窓やドアを開けておくこともありますので、暖かい服装や上着で調節できるよう御協力お願ひいたします。おなかの風邪の子もいますが、中には冷えからくる腹痛を訴える子も多くいます。

引き続き、毎朝の健康観察をしていただき、体調を整えてからの登校をお願いいたします。



**鼻をあおるのはキツイ**

はなみず で  
鼻水が出たら、ズズっとすすっている…という  
ひと  
人はいませんか。  
はなみず はな ふ ちゃく さい きん そと あら  
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗  
なが で はなみず はな おく  
い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥か  
みみ さい きん なが こ ちう じ えん  
ら耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを  
ひ お  
引き起こすことがあります。  
はなみず で とき  
鼻水が出た時は、ティッシュ  
つか ただ ほうぼう  
を使って正しい方法でかむよう  
にしましょう。





ちゅううい  
カイロによるやけどに注意！

さむい季節に  
かつやくする使  
い捨てカイロ。

あたたかくて心地よい温度なので油  
断しがちですが、そのくらいの温度  
でも正しく使わないとやけどをする  
ことがあります（これを「低温やけ  
ど」といいます）。使い捨てカイロ  
を使うときは、次のことに注意する  
ようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロを  
はすす

# 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

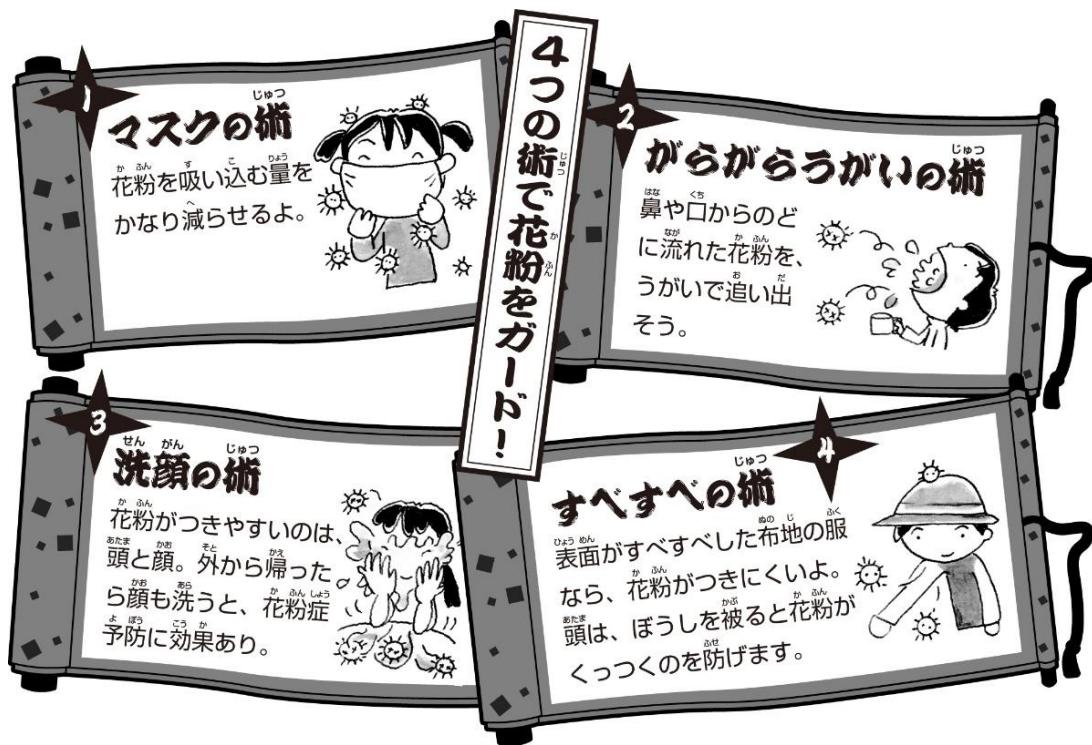


学校で書類を作成する時間も必要なため、早めの御提出をお願いいたします。



毎年1月下旬から花粉症の症状を訴える子が出てきます。

昨年花粉症の症状で辛い思いをした場合は、早めの対策、内服で症状を軽くすることができます。まずは、体の中に花粉を入れない工夫から始めましょう。



## 目薬の正しい使い方



手を石けんで洗う



目に触れないように目薬をさす



目を閉じておく



目から出た目薬をふく

自分でさせるように練習しておこう！