

ほけんだより2月

令和8年1月30日
板橋区立蓮根第二小学校

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いいたします。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。



鼻をすするのはキタナ?

鼻水が出たら、ズズとすすっている…という人はいませんか。

鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。

鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。

正しい鼻のかみ方

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ
- ③数回にわけて、小刻みにかむ

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。

あたため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、すぐにカイロをはずす

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

申請は2年以内に!

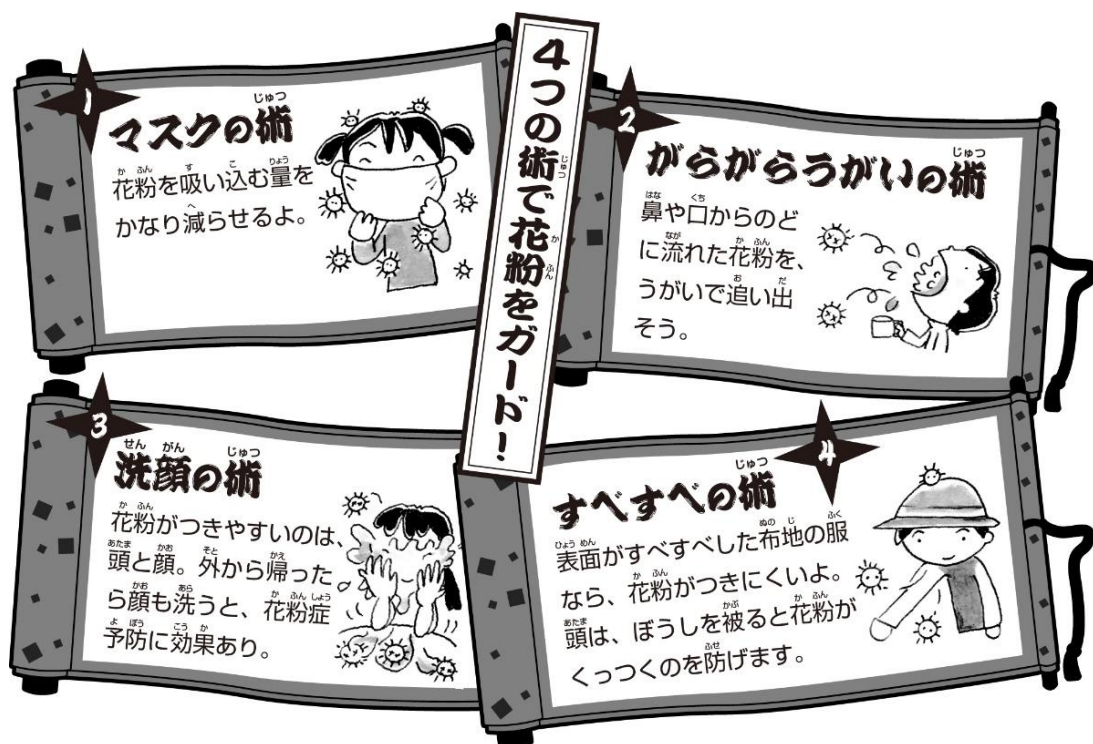
学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか?

学校で書類を作成する時間も必要なので、早めの御提出をお願いいたします。

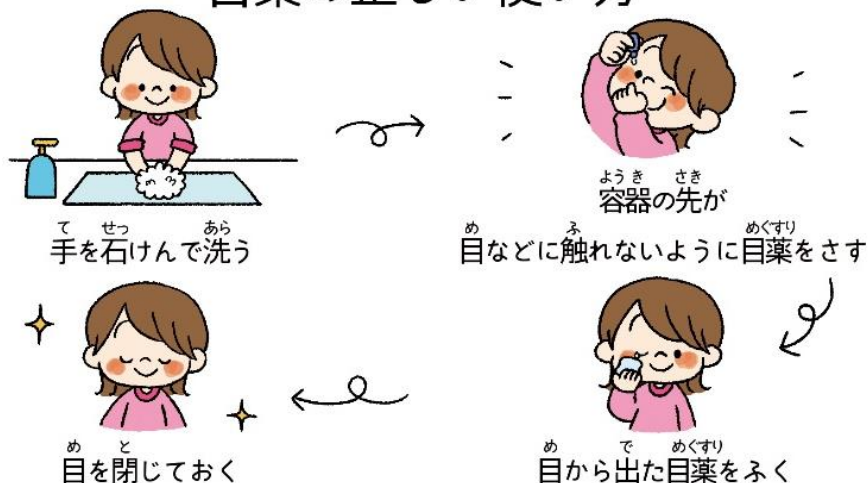


毎年1月下旬から花粉症の症状を訴える子が出てきます。

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



自分でさせるように練習しておこう!