



北中 保健室
令和5年 2月

毎日寒いが続いています。先日は10年に1度の大雪波でした。寒いと背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしがちです。背中が丸まると呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時にすぐに手をつくことができず危険です。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。

最近、北中では腹痛で欠席する生徒が多くなっています。寒くてお腹を冷やしたり、ノロウイルスもはやる時期です。湯船につかったり、あたたかいものを食べたり、服装を調節したりして体をあたためることを意識してみてください。

まいらいふ レベルアップウィーク😊

～生活リズムをととのえて、免疫力をUP!!

丈夫なからだを手に入れよう!～



2月1日(水)～2月10日(金)に「まいらいふ レベルアップウィーク」を実施します。

規則正しい生活は、みなさんの体と心により影響を与えます。自分の生活をふり返し、今後の生活をどのように過ごすかを考える期間にしてほしいと思います。1日を元気に過ごすために意識して取り組みましょう。

※記入方法については別紙をみてください。

2月13日(月)に担任の先生に提出してください(3年生は14日に提出してください)

保護者の方へ

10日間、お子さんと一緒にご家庭で取り組んでいただき、最後に保護者の方からお子さんにむけてコメントをいただくと大変ありがたいです。

お子さんが元気に毎日過ごせるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、様々な症状が出ることです。花粉症もその一つです。以前は平気だったものに対して突然アレルギーが出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとった時に症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに検査をして原因を確認することが大切です。

花粉症対策の合言葉は「つけない」「おとす」



