☆ 保健だより ☆

令和6年2月1日 第13号
南城市立大里北小学校

先日開催された学習発表会。大北っ子のエネルギーに元気と感動をもらうことができました！一人ひとりの成長を見ることができ、心が熱くなりました！

１月の行事を終え、少し一息つける２月となりました。寒さも少しずつ和らぎ、春らしい暖かい陽がさすようになりました。暖かい陽を浴びながら、心を充電し、体調も整えながら過ごしましょう♪

⁂。・体調不良の子、感染症も増えています！・。⁂

急に冷え込んだかと思えば暖かくなったり、うっかりしていると乾燥でのどがカラカラ。皮膚もカサカサになってしまう季節です。

体調不良を訴えてくる子の中には、急な冷えで体温が低い子、起床時から水を飲んでいない（寒いから飲みたくない）ために、脱水症状になってしまっている子がいます。

対策　★衣類で調整し『冷え防止』　★毎日『こまめに水分補給』

今週から、本校でもインフルエンザの報告が出てきました。近隣校では、学級閉鎖の措置を行うほど増えている状況があるようです。大北っ子が元気に過ごせるためにも、みんなで　**★こまめに手洗い　★咳エチケット　★体調を崩したら早めに休養**を心がけましょう！

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてください。

感染症予防のポイント　。。減らす！入れない！戦う！

こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす！**

マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない！**

食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う！**

♪思いやりのある言葉かけや行動の輪を広げていこう♪

休み時間に、子ども達と友達や家族の話をすることがあります。その中で、「もうずっと仲良くて一緒にいるから、言わなくてもわかっているよ。」「いつもこんな感じだから、別に言わなくても大丈夫。」と言った会話がとびかうことがあります。

その気持ちもわかるんだけど。いつも近くにいる人だからこそ、慣れてきた相手だからこそ言葉を大切に伝えること、気持ちを言葉にして伝えることを意識して欲しいのです。

そうすれば、気持ちを大切に伝えること、思いやりの行動の輪が広がっていきます♪

こころの鬼を追い払おう

２月３日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、１年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

- 失敗するんじゃないか
- 自分のことが嫌い
- 怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。１日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！