



平成29年度 No.19
天底小学校 保健室
平成30年2月2日(金)

2月に突入！！今日の日差しは暖かくとても過ごしやすい1日の始まりになりました。インフルエンザでの欠席児童の数は減りましたが、体調不良でお休みする児童もいますので、継続的にお子さんの健康観察を各家庭でもよろしく願います。気温差で体が冷えてしまったりとまだまだ体調を崩しやすい時期なので、うがい手洗いで予防して2月も元気に過ごしましょう。

健康とは、体の健康と心の健康が伴ってはじめて健康と言えます。みなさんの体や心は健康な生活を送れていますか？天底っ子は、人の心の痛みを自分の痛みとして感じられることができますか？



困っていることはなんでも相談します！

2月19日～23日は、教育相談週間になっています。担任の先生と1対1でじっくり話し合うので、勉強のこと、友だち関係、普段話せないことなど相談して、自分の思いや考えとじっくり向き合えるチャンスです。家庭でも子どもと向き合う時間を設けてみてはどうですか？

ことばのちから

友だちがかけてくれた一言で元気が出たことはありませんか？相手が軽い気持ちで言った一言が心にグサッと突き刺さったことはありませんか？

言葉には、すごい力があります。誰かを励まし元気づけることもできるし、人の心を傷つける鋭い刃物にもなります。そのことを忘れずに、相手の気持ちを考えて優しく温かい言葉を使える人になってほしいと思います。



節分「福は内、鬼は外」

節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言っ
て豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を
食べます。すると、これから1年病気になるまいと
いわれています。

病気はもちろんのこと、あなたの心にこっそりか
くれているかもしれない悪い鬼も、一緒に追いはら
いたいですね。



★ 笑う門には福来たる ★

この諺(ことわざ)を聞いたことがありますか？『いのも笑い声にあふれ、和やかで明るいところには自然と幸せがやってくる』という意味です。怒った顔やムッとした顔より、笑顔のほうが自分も相手も幸せな気持ちになります。また、笑いには、脳の働きをよくして、免疫(病気になるように体を守る力)を高める効果もあります。笑顔でいることは、あなたの魅力を何倍も引き出し、心も体も元気にします。



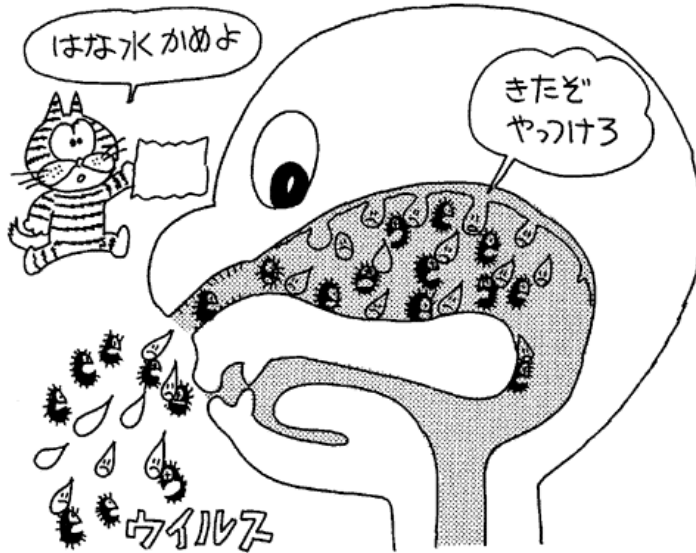
鼻水はなぜ出るの？



鼻は、五感の『嗅ぐ』仕事
をする嗅覚の器官



風邪をひいた時、ツーツとたれてくる鼻水。どうして、鼻水が出てくるのだろう



① 鼻の中に空気中にあるウイルスや
バクテリアなどの菌が入ってくる

② 神経を通して、脳幹に菌が入った
ことが伝わる

③ 脳幹からの命令で、鼻の粘膜にあ
る「鼻腺」から鼻水がでる

鼻水が出るのは『体を守るため』

なのです。働きをくわしく見ると…。

ウイルスや細菌、ゴミ



体の外に出す

乾いた冷たい空気



湿り気を与えて体に近い温度にする

熱い空気



冷やして喉や肺を守る

風邪をひいたときには、体に侵入したウイルスなどを追い出すために鼻水を出すのです。くしゃみや咳と同じことを鼻水でもしているわけですね。

鼻水の色の違いに注目!!

透明でサラッ
としている

風邪のウイルスが入ってくると、鼻の内側の粘膜がはがれて、いつもよりたくさんの液体を出します。これが透明な鼻水の正体！こまめに鼻水をかんだり、うがいをして、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

黄色っぽくネバ
ネバしている

黄色っぽく色のついた鼻水がでるのは、体が風邪のウイルスと一生懸命戦っているという合図です。体を休めて、栄養をしっかりととり、ウイルスに負けない体力をつけましょう。

緑っぽい色を
している

緑っぽい鼻水は、化膿して膿が混じったものです。鼻水の量が増え、タンに膿が混ざったり、頬が痛くなったり、歯が痛くなったり、頭痛がしたりする場合は、副鼻腔炎（蓄膿症）が疑われます。早めに耳鼻科を受診し、治療しましょう。

鼻をかむ時は、片方の鼻を押さえて、ゆっくりかみます。強くやると耳を痛める原因になりますよ！！