

ほけんだより

2月号

平成25年2月

京都府立城陽支援学校

2月に入りました。節分をさかいに新しい季節になります。
 まだまだ寒さが続きます。かぜやインフルエンザに十分注意してください。

病院で「インフルエンザ」と言われたら「出席停止」となります。

熱がでてから5日間は学校に来てはいけません。

かぜは早めの手当が大切です。ちょっと頭が痛い、のどが痛い、だるい等の
 症状があるときは早めに休みましょう。

「インフル」到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ネゴネゴサイ...? 病は気から...</p>

2月は こんな月です

節分 (3日)

「鬼は外、福は内」と、言いながら豆まきをして、鬼を追い払います。歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。



バレンタインデー (14日)

もとは、キリスト教のバレンタイン司祭の死をなげき悲しむ行事でした。現在のような形になったのは、1950年から後のようです。



アレルギーの日 (20日)

アレルギーとは、からだを守る力が必要以上に働いて、かえってからだにとって害になることです。花粉症もアレルギーの一つです。



旬の食べもの

ふきのとう (野菜)、さわら (魚) などが、この時期、旬です。旬のものは栄養がたくさんつまっています。



かふんしょう きせつ
花粉症の季節がやってきます!

花粉軍団 猛攻中xxx

ディフェンスラインは鉄壁のフラットスリー!

1 こまめにうがい・手洗い・洗顔・洗眼ある

2 外出時はマスク・メガネを着用する

3 外出後は部屋に入る前に服や髪をはたく

花粉症ではない人も、級友のために
 部屋に花粉を入れまいように
 ご協力をお願いします!

あなたは「花粉症」では
 ありませんか?
 「花粉症」とは花粉(杉・
 ヒノキ・イネ・ブタクサな
 だ)
 花粉が原因でアレルギーを
 おこす病気です。症状と
 して・・・

- * 目や耳のかゆみ
- * 鼻水・鼻づまり
- * くしゃみ
- * からだがだるい・熱っぽい・疲れやすい

などがあります。症状がひどい人は内科や耳鼻科でみてもらいましょう!

ゲームで目が疲れるのはなぜ? ゲームをしていると、目が

しょぼしょぼしたり、目が乾いてかゆくなったりしたことはないですか?それは、ゲームに夢中になって、画面をジッと見つめてまばたきの回数がへり、目が乾いてしまうからです。また、動き回るキャラクターをたえず目で追うために、目の筋肉や神経が働き続けて疲れてしまうことも原因です。部屋の明るさも目の疲れに関係しています。暗い部屋で、長時間ゲームをしたりすると、目に入る光の量が足りないのに、無理にピントを合わせようとして、目が疲れてしまうからです。さらに、寝ころがったり、変な姿勢でゲームをすることで、片方の目の視力が落ちたり、両方の視力が落ちたりすることもあります。一度視力が落ちると、なかなか元には戻りません。大切な目が疲れすぎないように、ゲームをするなら、時間を決めて、部屋を明るくしてしましよう。

みんな大好き♡テレビゲーム

すまね*とは言いませんが、

4つの約束事

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく