

ほけんだより

うら面もあります
おうちの人といっしょによましよう。

児童数

平成27年1月8日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

インフルエンザの気になる季節です。今シーズンは、早くから流行が見られ、すでに学級閉鎖をした学校も多くあります。

豊二小でも冬休み前は、インフルエンザの欠席が増えました。2学期後半を元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムと「手洗い・うがい・せきエチケット」で、かぜに負けないようがんばりましょう。



1月のほけん目標

教室の換気に気をつけよう

☆かぜ・インフルエンザを予防する6つのポイント☆



外出するとき
はマスクをつける



外出のあとは
うがい、手洗い



人ごみをさける



換気をする



部屋は温度と
湿度に気をつける



栄養と休養を
じゅうぶんとる

保護者の皆様

インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。

(登校届は、ホームページにも載せてあります。)

また、一昨年度より、インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

「解熱後2日 (幼児は3日)」に加えて「発症後5日が経過していること」も条件になりましたので、ご注意ください。

体温をアップ



免疫力をアップ



■体温が1度下がると、免疫力は30%低くなります

自分の平熱より1度下がると免疫細胞の働きは、30%低くなり、1度上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35度台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

平熱を知っておこう

3~4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均をだします。それが、あなたの平熱です。現在の日本人の平熱は、36.2度。あなたは、どうでしょう？

■平熱が低い人は、体温を上げよう

体温をあげるためにこんなことを実行しよう



運動をしよう。筋肉が増えると体温も上がる

お風呂で湯船に10分つかると1℃くらい体温が上がる

冷たい食べ物は体温を下げ、朝は特に温かいものを

服装も冬は保温を第一に

■笑いとう免疫力

笑いがからだを救うってホント？

わたしたちが笑うと、脳にその情報が伝わり、NK細胞を元気にする物質がつけられます。

反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞の働きは、パワーダウンします。

おもしろいのは、本当におかしくて笑ってなくても（たとえば声をだしてアハハと笑ってみる）と、脳は楽しいと勘違いするといわれています。

