

# ほけんだより 2月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 25年 2月 1日(金)発行  
(家庭数配布)

2月4日は立春です。毎日、寒い日が続いていますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。でも、まだまだ寒い日が多く、かぜやインフルエンザも流行中です。手洗い・うがい・咳エチケットを忘れずに、健康管理を心掛けましょう。

## まだまだ注意!!

### インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身の痛み
- 寒気
- 頭痛

早めに  
休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

### 流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

### 予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

### 1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

### 気をゆるめずに心げよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える

## 決め手は休日にある!?

まだまだ、かぜが流行中。休み明けに体調をくずす人も多いようです。休んだはずなのに、なぜ…?

### ◆友達と遊びに出かけた。

人の多いところには、かぜのウイルスもいっぱい!! 連れて帰ってきてしまったのかも。

### ◆たっぷり寝だめをした。

### ◆夜ふかしを楽しんだ。

いつもと違いすぎる生活リズムが、体調をくずす原因かも。休日の過ごし方が、次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱しすぎないように、気をつけましょう。

## 親子でチャレンジ! 1か所のクイズ!

○にはいるもじをかながえよう。そのもじをじゅんぱんによむと、ひとつのことばになるよ。

①さむいからといって  
○なかがまるくなっ  
ていないかな?



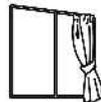
②は○らしを  
ただしくつかつて  
むしばよほう



③あ○いよ きけん!  
ストーブややかんに  
ちゅういしよう



④くうきを  
いれかえよう!  
か○きはたいせつ



## ◎ ひび、あかぎれの対処

ひびは、皮ふが乾いて、さけめができた状態です。水がかかったときなどに痛みを感じます。

あかぎれは、ひびよりもさけめが深く、真っ赤にはれ、血が出ることもあります。水を使ったあとは、手をふくこと。そのほかハンドクリームをぬったり、外に出るときは手袋をするようにしましょう。



からだも心も鬼は外!!

みんなのからだに悪さをする「鬼」、かぜや胃腸炎を起こすウイルスたちを追いはらうには…

- 夜ふかしをしない。
- バランスよく食べる。
- 疲れをためない。



みんなの心の中に、ひそんでい「鬼」を追い出すには…

- 友だちを大切にす。
- 仲間はずれにしたり、いじわるをしたりしない。



からだの鬼も、心の鬼も追いはらって、みんな元気に、なかよくできるといいね。

あぶないよ そんな歩き方

★道いっぱい広がって

★ふざけながら

自分たちは、だいじょうぶと思っていても、横を通る自転車やバイク、自動車から見ると、とてもあぶないのです。友だちのおしゃべりは楽しいけど、まわりを見ながら歩くことを忘れないで。



★ポケットに手を入れて

からだのバランスがくずれやすく、とっさのときに、すぐに行動できないので危険です。



2月の保健目標

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

寒い!! そのとき、からだは…

皮膚の血管を取縮させ、熱が逃げないようにする。  
→鳥肌が立つ

筋肉を小さくみにふるわせて、熱をつくりだす。  
→からだふるえる

血流をからだの中心部に集める。  
→手足が冷たくなる



寒さ対策の1

おしゃれであったか HOTレイヤード

からだを暖かくする重ね着のコツ

- 空気の層を作る。
- 上着は、風を通しにくい素材がベター。
- 冷えやすい首・腰・手足をガード。



- プラスワンアイテム
- マフラー、手袋
  - レッグウォーマー
  - ボディウォーマー
  - アームウォーマー



まだまだ注意!!

インフルエンザ 感染性胃腸炎

●手洗い  
せっけんと流水で、ていねいに。

●うがい  
こまめなうがいを習慣に。

●生活リズム

夜ふかしは、抵抗力を弱めます。



インフルエンザ 注意報発令中

こんなときは病院へ!

身近にインフルエンザの人がいるとき、突然に次のような症状が起こったら、あなたにも感染した可能性があります。

- 38℃以上の発熱
- ひどい寒気
- 関節や筋肉が痛い
- からだがだるい
- 頭が痛い



こんな症状はありませんか?

- いつも手足が冷たい。
- 胃腸の調子が悪い。
- からだのだるく、疲れやすい。
- 肩こり、腰痛がある。
- かぜをひきやすい。



からだがかがっているサインかも。さっそく、寒さ対策を!!