

ほけんだより



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28年2月12日(金)発行
(家庭数配布)

日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。しかし、風は冷たく校内の廊下や日陰は寒いです。インフルエンザも2月に入り流行中です。A・B両方の型が出ていて、他にも溶連菌や感染性胃腸炎も出ています。校内では、換気や手洗い・うがい・咳エチケット、マスクの着用を呼びかけています。

御家庭でも、健康観察や朝の検温、早めの受診など、ご協力をお願いします。

まだ
まだ インフルエンザに注意!



かぜをひいた時お風呂は?

「かぜをひいている時は、お風呂には入らないほうがいい」と教えられて育ったお父さん・お母さんも多いのではないのでしょうか。

確かに、熱が高く体力の消耗が激しい時や、食事もとれないくらいつらい時にはお風呂での発汗でさらに脱水になるおそれがあります。でもお風呂に入る元気があるなら、基本的には入ってOK。汗を流したほうが気持ちよく眠れて、治りも早くなりそうです。

ただし、熱すぎる湯や長風呂はだめ。髪をしっかりと乾かし湯冷め対策をして、湯上がりの水分補給も忘れずに。



きれい=乾燥していない?

子どもの肌 VS 大人の肌



皮膚の表面にあり、バリア機能や保湿機能を備えている「角質層」。この層の厚さが、子どもは大人の1/2~1/3しかないと言われています。薄い分だけ不安定で、水分も出て行きやすいのです。

乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしって角質層を破壊し、余計に乾燥したり、とびひなどの新たなトラブルの原因に…という悪循環に陥ってしまいます。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげるのが大切。

お風呂上がり、どっちが優先?

すぐさま保湿 VS しっかり乾かす

お風呂から上がったならなるべく早く、水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をして、保湿を。5分以内の保湿が効果的。



ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

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
- 全身のだるさ
- 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。

気をゆるめずに心がけよう!!

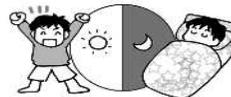
◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



まだまだ注意!!

インフルエンザ かんせんせい いちようえん 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。



笑門には福きたる!

しもやけ予防のヒント



手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

冷やさない! めるさない!

●耳



ぼうしや耳当てでしっかり防寒しよう。

●足



雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。

●手



手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かさう。