

# 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29年2月10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ぐっと寒くなります。1月下旬から本校でもインフルエンザが流行し学級閉鎖を行うクラスもありました。今年のインフルエンザは37度前半の微熱であったり、解熱後も咳が続いたりする場合もあるようです。他にも咽頭結膜熱(アデノウイルス)や溶連菌感染症、感染性胃腸炎も出ました。

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。

## まだまだ注意!



## からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人数が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●**低体温だと…**頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。



### ●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを(特に朝ごはん!)

・ストレッチ  
(血行が良くなります)



衣服はおしゃれよりも温かさを重視しましょう。

## 寒い冬でも外で遊ぶのが大切!

### 外遊び・スポーツの効用は?

①外で遊ぶ習慣がつくと、暑さ・寒さに負けない体力がつきます。風や水の刺激を受けていると、皮膚が鍛えられます。

②運動をしているときは、脳も活発に働いています。運動すると、やる気が出る、意欲がわく、積極的になるなどの研究結果が出ています。



# ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

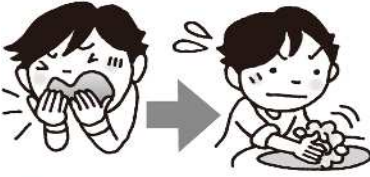
## 咳エチケット



咳、くしゃみがでたら  
マスクをつける



マスクがないときは  
ティッシュで鼻と口を  
おおう



咳やくしゃみをしたり、  
鼻をかんだあとはすぐに  
手を洗う



使ったティッシュは  
フタ付きのゴミ箱に

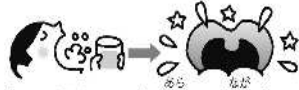
あたま いた ひと せき で  
頭が痛い人、咳の出る  
ひと なか いた ひと きも  
人、お腹が痛い人、気持ち  
わる ひと たいちよう くず  
が悪い人など、体調を崩し  
ている人が多くいます。

まわりのひとや友達にうつ  
さない、広げないように、  
無理をしないで、しっかりと  
休んで、早く直すように  
しましょう。



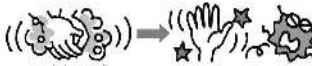
## ×★ かぜ予防 3つのヒケツ ★×

### ① うがい



のどについてのウイルスを洗い流し、  
のどの乾燥を防いで、ウイルスが  
侵入しにくくします。

### ② 手洗い



手にくっついて侵入しようとする  
ウイルスを洗い流して、撃退!!  
流行が広がるのも防ぎます。

### ③ 早寝早起



ウイルスと戦う力を強くして、  
かぜに負けないからだを作ります。

この3つを実行して、かぜのウイルス  
に好かれなないようにしましょう。

## 乾燥した空気に注意!

### ● かぜが流行する

鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下  
し、ウイルスが侵入しやすくなります。

⇒ マスクをしたり、水分を  
多くとって、乾燥防止。



### ● 肌が乾燥する

頬やくちびる、手のカサツキの原因に。

⇒ クリームなどで保湿を。



### ● 火事が起こりやすくなる

小さな火が、アツという間に  
燃え広がることもあります。

⇒ 暖房器具の扱いに注意!!



湿度が50%以下になると、乾燥の影響  
が現れてきます。部屋にぬれタオルを掛  
けるなどして、湿度を保ちましょう。