

平成27年1月20日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

ほけんだより



東京都では、インフルエンザ流行警報が発令されています。報道では、インフルエンザのピークは1月下旬になるのではないかと、言われています。

練馬小では、先週まで大きな流行は見られなかったものの、月曜日からインフルエンザや発熱でのお休みや熱での早退が急増してしまいました。

ご家庭でも、朝の健康観察をお願いします。そして、具合の悪い時は無理をせず、体調を整えてからの登校をお願いします。

風邪のはやっているクラスでは、全員にマスクをするよう指導することもありますので、マスクを持たせてください。

手洗い、うがい、マスク(咳エチケット)はもちろんのこと、睡眠や食事などの生活リズムも整えて、練馬小からインフルエンザを追い出しましょう。



感染症最新情報

NEWS

ウイルス

12月はインフルエンザ(多くはA型)、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、水ぼうそうによる欠席がありました。



金属のドアノブをさわる前に
手のひらで他のところをタッチ。

水分補給・手洗い・保湿クリーム…
うるおいのある生活を心がける。

手軽にできる
対処法



プレスレット

シュッシュ

柔軟剤

ストラップ

重ね着する衣服の
素材に注目。

フリース+ウール=×
フリース+綿・麻=○

静電気防止グッズも
いろいろあるよ! 活用しよう!



寒い冬を 元気に過ごそう！

寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあたたくする

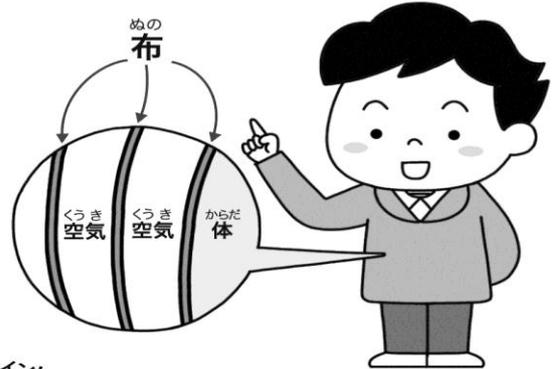


ポイント



マフラー・手ぶくる・くつ下などの小物をうまく使う。

上手な重ね着をする



ポイント



肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

食事で免疫力を高めよう！

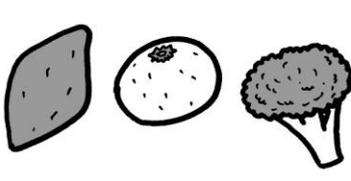
ビタミンA

鼻やのどの粘膜を保護する働き



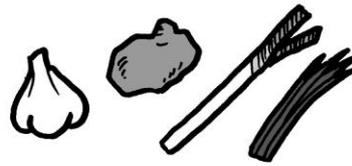
ビタミンC

体の免疫力を高める働き



体を温める野菜

体の中から温まろう！



カイロによるやけどに注意！

寒い季節にかつやくする使い捨てカイロ。



あたたくして心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります（これを「低温やけど」といいます）。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす