

ほけんだより

令和2年 1月9日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田美鈴
保健室

あけましておめでとございます!

あたら とし 新 しい年になりました。ふゆやす げんき たの あそ 冬休みは元気で楽しく遊びましたか？
かぜをひく人が増えています。12月に がつ りゆうこう 流行したインフルエンザも引き続き注意が ひ つづ ちゅうい
必要です。かぜ・インフルエンザのよぼう ひとり ひとり の 心 が げ が だいじ 予防は、一人ひとりの心がけが大事です。

「かぜ」ってなに？

ねつ すづう はなみず 熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛み
などを主な症状とする病気で“かぜ
しょうこうぐん 症候群”といいます。ふだんはこれ
をかんとんに「かぜ」といっています。



かぜの予防法

☆ 栄養と休養をじゅうぶんにとる!

→ 体力をつけていこう力を高めよう。



☆ 人ごみへは出かけないようにする!

→ 人ごみにはウイルスがいっぱいです。



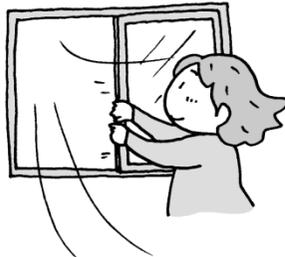
☆ 外から帰ったら手洗いうがいを忘れずに!

→ うがいでのどのかわきをふせ防ごう。



☆ 1時間に1回、部屋の空気を入れかえをする!

→ 暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。



☆ 体や心をゆっくり休める!

→ ストレスは、体のていこう力を弱めてしまいます。



こたつで寝るとかぜをひくってホント？

「かぜには、冷やさないことが大切」となれば、一晩中温めてくれるこたつがよいように思えます。他にも電気カーペットや電気毛布などを使っている人もいます。人間は昼間よりも体温が下がっているときの方が眠りが深くなります。しかし、電気の暖房器具は体温よりも高い温度で温めるようにできているので、本人は眠れたつもりでも、実際には熟睡できていないのです。そうすると体は疲れてし

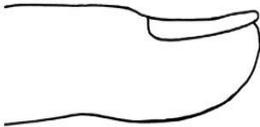
まい、かぜをひきやすくなるというわけです。



つめはからだの不調をあらわす

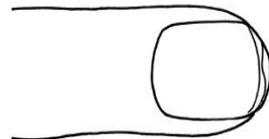
からだの調子が悪いと、つめにも変化があらわれます。1～2枚のつめに変化があらわれたところでそれほど気にすることはありませんが、全部のつめに変化があらわれるようなら、一度病院へ行ってみましょう。

● スプーンづめ ●



つめがそり返ってスプーンのようなつめです。女の子に多く、鉄欠乏性貧血（鉄分の不足が原因で起こる貧血）の人がなります。

● 二枚づめ ●



つめの先の表面が、割れたりはがれたりします。鉄欠乏性貧血やからだの血行が悪い人に多くみられます。

1月のほけん行事

1月	9日	(木)	身体計測 (1・6年)
	10日	(金)	身体計測 (2・5年・すずしろ)
	14日	(火)	身体計測 (3・4年)