

# ほけんだより

平成31年2月12日 No.10  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関川 健  
 養護教諭 山村 佳奈子

『早寝・早起・朝ごはん』、『手洗い・うがい』、『ハンカチ・ティッシュはいつもポケットに』が、秋の陽小のみなさんは全てできているでしょうか？  
 自分の心と体の健康を保つために、生活態度をもう一度見直してみましょう。

## 2月の保健目標 心と体の健康を考えよう

心と体はつながっている

リラックスすると心臓がゆっくり打つ

悩みがあると食欲がなくなる

はずかしいとお顔が赤くなる

緊張するとトイレに行きたくなる

プレッシャーが大きいとどきどきしたり、気分が悪くなったりする

気持ちを言葉であらわしていますか？

ありがとう

ごめんね

だいじょうぶ？

やめて！

あなたの好きなことは何ですか？

- ゆっくりとお風呂に入る
- すきな本をよむ
- すきな歌を聞いたり、歌ったりする

自分にあったストレス解消法を見つけよう


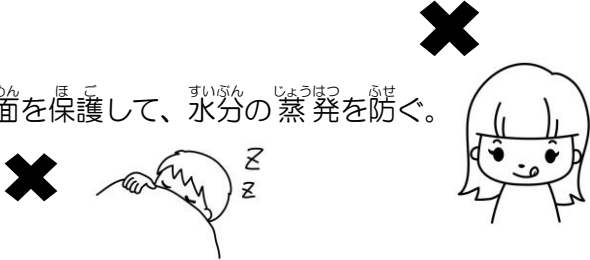
# 保護者の皆様へ

## ●本校の感染症情報について

1・2月に発生した感染症は、「インフルエンザA型・B型」「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」「流行性耳下腺炎(おたふく)」です。

現在でも、校内ではインフルエンザA型にかかっているお子さんが数名います。秋の陽小では今年、インフルエンザB型にかかったお子さんが少ないため、これから流行する可能性があります。他にも発熱や体調不良等で欠席しているお子さんもいますので、引き続きお子さんの健康管理にご留意ください。

### 寒～い季節の健康トラブル対策

<p>しもやけ</p>	<p>寒さで血液の流れが悪くなることで起こります。そのため、手や足の指先、耳、鼻の先など肌が露出している部分にできやすいです。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外に出るときは、手袋や耳あてなどをして、手足や耳を寒さから守る。</li> <li>手がぬれたときは、乾いた清潔なハンカチで十分にふき取る。</li> <li>くつ下がしめっていたら、こまめに取りかえる。</li> <li>お風呂で温めながらやさしくマッサージする。</li> </ul> 
<p>くちびるのあれ</p>	<p>空気の乾燥でくちびるも乾燥し、その乾燥をうるおそうとくちびるをなめることで、バイキンが増えて、くちびるが荒れます。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リップクリームをぬって、くちびるの表面を保護して、水分の蒸発を防ぐ。</li> <li>くちびるをなめない。</li> <li>ふとんをかぶって寝ない。</li> </ul> 
<p>ひび・あかぎれ</p>	<p>乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなることができるのがひび・あかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>汚れたままの手は荒れやすいので、手洗いをしっかりする。</li> <li>洗った手は乾いた清潔なハンカチで十分に水分をふき取る。</li> <li>お風呂で温めながらやさしくマッサージする。</li> </ul> 