

ほけんだより2月号

令和8年1月30日
練馬区立橋戸小学校
保健室

いよいよ2月。今年度も残り2ヶ月です。

1～5年生は新しい学年、6年生は中学校入学に向け、あと〇〇日と数え始める子もいるのではないのでしょうか。

今の学年でやり残したことはありませんか。残りの時間を大切に過ごしましょう。

2月の保健目標：部屋の換気をしよう

上手な換気の仕方を知っていますか？

学校薬剤師の平八重先生による教室の空気検査をしました。

この時期、エアコンの暖房を使用する機会がたくさんあります。ぜひ学校薬剤師の先生おすすめの換気の仕方教室の空気を入れ替えて、気持ちよく過ごしてみてください。

- ① 休み時間ごとにこまめに換気すること。
→特に中休み・昼休みは必ず空気の入れ替えをしましょう。
- ② 窓と廊下の扉を開けて空気の通り道をつくること。
→風の強い日には、廊下の扉を開けるだけでも効果があります。
☆空気が入れ替わると、感染症予防だけでなく、気持ちもスッキリします。
ぜひ、教室やお家でも実践してみてください。

「しもやけ」ってなあに？

冬には、風邪やインフルエンザが流行することはよく知られています。そのほかにも病気ではありませんが”しもやけ”になる児童が増えます。しもやけの原因は「寒さ」です。手足の指先になることが多く、耳、鼻になることもあります。また、手を洗った後、ぬれた手をハンカチでふかずにそのままにすることも、しもやけの原因になります。

予防と対処法のキーワードは、「温める」「血流量をよくする」ことです。たとえば手袋などの防寒具を身に付けたり、温かいお風呂に入る、サイズのキツイ靴や靴下は避けるなどです。

寒い季節も適度に運動をして体を温め、しもやけ予防をしましょう。

保護者の方へ

1月中旬頃から、通常の体調不良に加え、腹痛や嘔吐で欠席するお子さんが増えています。また最近では、感染性胃腸炎や胃腸炎、インフルエンザの報告も受けています。

朝から体調が悪い場合や頻回する嘔吐、下痢等の症状があった際には、自宅で様子をみていただき、受診の上、登校をお願いいたします。