

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
小平第十三小学校
保健室

2月の保健目標 感染症を予防しよう

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いのでね。重ね着や帽子・マフラーなどで温度調節したり、長いくつ下やタイツ・スパッツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にと、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、家事のお手伝いなどがおすすめです。運動した後は、汗をしっかりとふき、冷たすぎない飲み物で水分を取るようにしましょう。

重ね着が暖かいわけは？

空気の層が服と服の間ができるから

したぎをきよう！

おっと 危ない！

ポケットには手じゃなくてハンカチとティッシュを！

手袋とマフラーをして背筋を伸ばして歩こう

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。



花粉症のシーズンがやってきました。薬は症状が出てから服用するよりも、花粉が飛び始める前から始めると効果的です。毎年発症する人は、今から飲み始めるのがお勧めです。学校では、マスクの着用や花粉用メガネ、箱ティッシュを持ってくる人もいます(記名してください)。保健室に目薬は置いてないので、必要な人は担任に連絡の上、持たせてください(自己管理になります)。天気予報とともに花粉飛散予報もチェックして、対策を心がけていきましょう。

できている? せきエチケット

せきやくしゃみをするとき、どのようにしていますか? 「急に出るから、そのままにしている。」という人は、せきエチケットを心がけてください。周りの人にうつさないためにも、またマナーとしても大切です。

- ◇ 咳がたくさん出るときはマスクをする。
- ◇ 人がいない方に顔を向ける。
- ◇ ひじの内側で口をおさえる
- ◇ 手でおさえたり、鼻をかんだら手を洗う



感染症情報

- ◆ 1月はインフルエンザ、マイコプラズマ、新型コロナがそれぞれ10人以下と落ち着いた状況でしたが、**コロナは今年度中で一番多くなっています。**
- ◆ **現在多いのは、腹痛・嘔吐・下痢といった「お腹の風邪(胃腸炎)」と「咳の風邪」です。**
- ◆ 引き続き38℃以上の発熱はコロナ・インフルエンザ等を疑い受診してください。検査は発熱後12～24時間経ってからが望ましいです。検査の結果は学校へお知らせください。
- ◆ 胃腸炎の場合は、**腹痛や下痢が治まり、食欲が回復してから登校してください。**
- ◆ 高熱が出た場合は、**平熱が一日続くまで、御家庭で経過をみてください。**
- ◆ 「少し心配があるが登校させる」という場合は、「具体的な症状」と「悪化した際の連絡先」を連絡帳でお知らせくださると助かります。