

ほけんだより 2月

家庭教

令和7年2月3日
石戸小学校 保健室

2月は少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じ始める時期です。鼻がむずむずしたら花粉症かもしれません。早めに耳鼻科を受診することが花粉症対策のポイントです。また、まだまだ新型コロナウイルスなどの感染症が流行しているため、ウイルスに負けない強い体を作りましょう。☆ポイントは、「早ね早起き・バランスの良い食事・適度な運動」です！



市内ではインフルエンザが流行中です！

市内ではインフルエンザが大変流行しています。インフルエンザを予防するためには、「咳エチケット」「こまめな手洗い」「適度な湿度を保つ」「十分な休養とバランスのとれた食事」がポイントです。

❁ インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によってうつります。

❁ 症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。普通の風邪と同じようなのどの痛み、鼻水、咳なども見られます。

「咳エチケット」

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- マスクをしない状態で咳やくしゃみが出るときはハンカチなどで口をおおう
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う

◎この3点を心がけましょう。

「こまめな手洗い」

流水・石けんによる手洗いは、手についたウイルスを洗いながすためにもとても大切です。アルコールでの手指消毒だけでは菌を完全に減らすことはできません。寒いですが、石けんを泡立てて流水でしっかり洗いながしましょう！

◎手洗い+手指消毒をすると、より手についたばい菌をなくすことができます！

「適度な湿度を保つ」

空気が乾燥すると、粘膜を守る力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器や濡れタオル、霧吹きをまいて、適切な湿度（50～60%）を保つことが大切です。

「十分な休養とバランスのとれた食事」

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

バランスのとれた食事とは、
主食（ご飯やパン）、
主菜（お肉やお魚など）、
副菜（サラダなど）を組み合わせた食事です。



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。

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます！

保護者のみなさまへ

感染症の流行などを踏まえ、以下のことにつきましてご協力ください。

- ＊引き続き登校前にお子様の健康状態をご確認いただくとともに、発熱がみられない場合であっても、1日学校で過ごせるか不安がある場合は、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。
- ＊発熱がみられた場合には、医療機関を受診していただくとともに、登校については解熱剤を使用せずに平熱になり、学校で1日過ごせる体調に戻ってからにしてください。
- ＊風邪症状等により病院を受診後、インフルエンザや新型コロナウイルスなど出席停止となる感染症と診断された場合、お手数ですが、学校にお電話にてご連絡をお願いいたします。（発症日や出席停止の期間などについて聞き取りをさせていただきます。）
- ＊感染症の集団発生を予防するために、学級閉鎖等の対応を行う場合がございます。その際、朝の欠席連絡の状況により学校医と相談の上判断を行いますので、お子様の欠席連絡は当日の8:00までをお願いいたします。欠席連絡に使用するグーグルフォームのQRコードを再度載せさせていただきますので、ご活用いただければと思います。

欠席・遅刻届けシステムQRコード

