

R 5. 2. 1  
羽生市立井泉小学校  
保健室

今年度も残り2か月となりました。2月3日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。まだまだ寒い日が多いですが、春はそこまで近づいています。日の長さも段々と伸びてきましたね。寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

今月の保健目標  
体力づくりをしよう



## かゆくてヒリヒリ しもやけにご注意

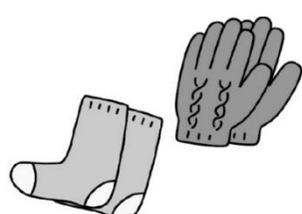
手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る皮膚トラブル「しもやけ」。厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初め・終わりごろにも起こりやすいです。保健室にも、手や足の指先の痛みについて相談にくる人が増えています。しもやけ対策は予防が大切です。以下のようなことに気を付けてみてくださいね。



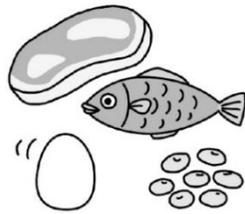
寒い中で手や足をぬれたままにしない



きついくつ・ゆるいくつをさける



冷えないようにくつ下や手ぶくろを使う



すききらいをしない(たんぱく質をとる)

二つころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

怒られたらどうしよう…

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



## インフルエンザ 予防のための基礎知識



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。せきやくしゃみなどの飛沫や接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。

### インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうこととうつる。

接触感染



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

### 予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を済ませておくことも予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手を洗いをしっかりとる。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。