


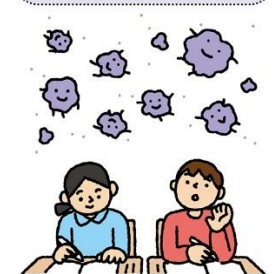
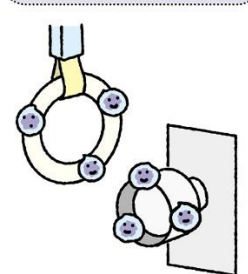
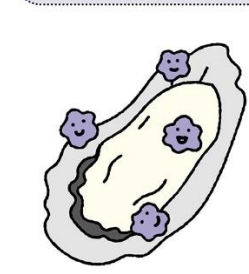
ほけんだより 1月

7. 1. 8
岩瀬小
保健室

2学期は、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、アデノウイルスによる咽頭結膜熱、手足口病など様々な感染症によるお休みがありました。学級閉鎖するほどではなく落ち着きました。まだまだ油断はできません。好き嫌いせず何でも食べて免疫力を高め、手洗い・うがいをしっかりして感染予防に努めましょう。

1月の保健目標 かぜをひかないようにしましょう

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染	空気感染(飛沫核感染)	接触感染	経口感染
			
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。	飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。	病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。	病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

換気 2カ所 開けて、空気を流そう

保湿 水分補給・保湿クリーム... うるおいある生活を。

歯みがき 歯の口のケアで感染リスクが10分の1!!

ウイルスバイバイ!



そと あそ 外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？本来、人間は「動物（うごくもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです！外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

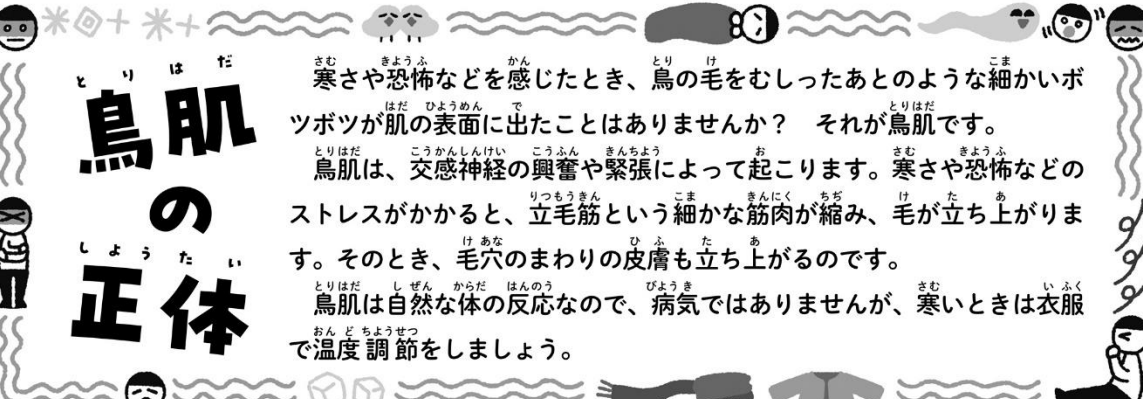
- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



保健室では、「早く布団に入ったけど、眠れなくて…」という声を聞くことがあります。いろいろ話を聞いていくと、ゲームやスマートフォンばかりであり外遊びをしていない生活だったり、寝るのが遅いため帰宅後に昼寝をする生活パターンができてしまったりします。休み時間や放課後は、元気に外遊びをしてみてもいいかごうでしょうか。

鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。



1・2月の 保健行事	身体測定	1月 9日 (木)	1・2・3年生 わかくさ
		14日 (火)	4・5・6年生
	学校保健委員会	2月14日 (水) 13:50~	5・6年生・保護者