

えがお

2

令和6年 2月1日 2月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

そとあそびをしよう
外遊びをしよう

校長 浅野 努 養護教諭

2月3日は節分ですね。節分とはじからもわかるように「季節を分ける」という意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日が季節の分かれ目として年に4回あります。昔から季節の変わり目は悪いものが家の中に入りやすいと言われており、悪いものを退治するためにいつの頃からか豆まきが行われるようになりました。豆まきの豆を自分の年の数だけ食べると、病気になりにくく1年健康にいられるそうです。悪いものを追い払い、福を呼び込むために豆まきをするのもいいですね♪



豆まきに使われる大豆は、お肉のようにたんぱく質がたくさん含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。他にも、ビタミンやカルシウムも含まれていて健康に良い食品です。豆まきでなくても日頃から摂るように心がけましょう。

そろそろ始めよう！花粉症対策

あいことは
合言葉は
つけない

落とす



落とす



つけない

マスク

花粉を吸い込む量
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。



帽子

つばつき帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

めんえきりょく
免疫力も大切！

きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズムで
めんえきりょく
免疫力をアップさせ、
かろん つよ からだ
花粉に強い体をつく
作ろう！



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

裏面があります

インフルエンザってなあに？

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザで学級閉鎖をする学校もあり、まだまだ多いです。そんな冬に流行するインフルエンザですが、どんな病気なのかみなさんは知っていますか？インフルエンザ博士に詳しく聞いてみましょう！



インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに？

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。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？



飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

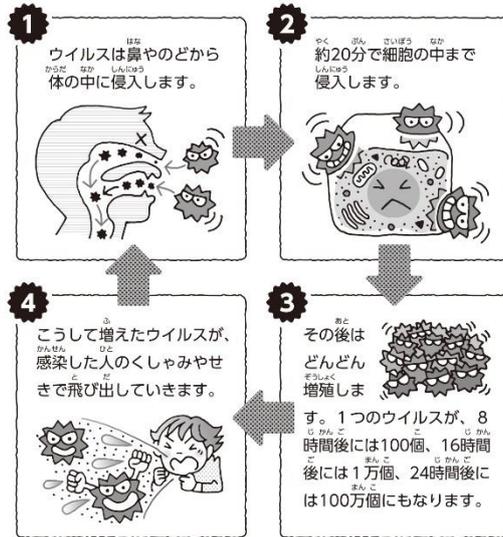
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。感染症対策として手洗いやマスクも効果的ですが、冷えにくい体を作る「温活」で免疫力をアップさせましょう！



★保護者の皆様へ★

2月に色覚検査の実施を予定しています。1年生と4年生には希望調査の手紙を出しますので、希望の有無を記入の上、提出をお願いします。毎年行う検査ですので、次年度以降も1年生と4年生には希望調査を行いますが、その他の学年でどうしても今年度中に行いたい方がいらっしゃいましたら、担任までお知らせください。