

2月

ほけんだより



吉川市立旭小学校
保健室
2月1日

もうすぐ立春ですが、しばらく寒い日が続きますね。教室も廊下も冷たい空気がただよっています。元気よく過ごせるよう体調管理に気をつけましょう。インフルエンザウイルスは低温・低湿度を好みます。空気が乾燥していると、ウイルスは長い時間空気中に存在しています。また、低温はのどや鼻の粘膜を弱らせるのでかぜをひきやすくします。

2月の保健目標「部屋の換気をしよう」

かぜやインフルエンザだけでなく、2月に入ると、花粉症の人は症状が出始める時期です。「手洗い・うがい・マスク」で予防し、健康に過ごしていきたいですね。

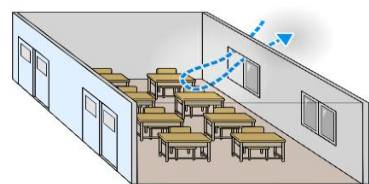


生活習慣を見直し、心も体も元気に過ごそう

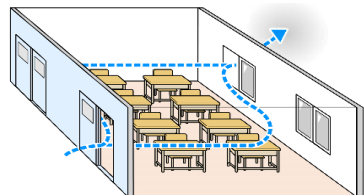
～教室の空気の入れかえ方～

冬に感染症が流行しやすい理由の一つに、寒くて換気が不十分になっていることが考えられます。窓を開けただけでは、空気は教室の奥までゆきわたらず、新鮮な空気は外へ逃げて行ってしまいます。教室の窓と扉を対角に開けると、空気が教室の隅々まで通り、教室の空気が入れかわります。窓と扉の両方をあけて教室内の空気を上手に入れかえるようにしてください。

教室の窓と扉が対角に開いていない



教室の窓と扉を対角に開ける



花粉症のシーズンがやってきました

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付いた時に起こるアレルギー反応です。対策の基本は、とにかく花粉をさけること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないような思いやりをもちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



マスクやメガネなどで花粉をシャットアウト



屋内に入るときには、花粉をはらう



症状のひどい人は専門医を受診しよう

晴れて乾燥した日は注意

ぼうしもおすすめ

持ちこまないエチケット

自分にあった薬がある

寒～い季節の健康トラブル対策

気をつけよう

しもやけ

なぜ起きるの？

- 寒さで血行が悪くなって炎症をおこします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分



対策は？

- お風呂であたためながらやさしくマッサージ
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起きるの？

- くちびるは、水分を保つ角質層がうすく、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき
- 水分不足のとき
- 体調が悪いとき



対策は？

- リップクリームをぬります。くちびるの表面を保護し、水分の蒸発をふせぐ効果があります。