



保健だより

美しが丘西小学校

保健室 発行

平成 27 年 1 月 13 日

今年もよろしくお祈りします。

楽しかった冬休みも終わり、学校生活がはじまりました。1年のはじまりは、『今年こそ〇〇したい』『こんな年にしたい』といういろいろな願いを思い描くとき、将来の土台を築く時期を過ごしているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。自分の将来を思い浮かべて、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねていくうちに、いつのまにか、『なりたい自分』が『今の自分』になっているかもしれません。夢をかなえるためには、からだを大切にすることも忘れないでください。夢いっぱい1年でありますように。



寒さを防ぐ重ね着のこつ

冬の衣服は、体温調節をするのに役立っています！

薄い物を重ねて着る

「朝は寒いから…」といって、セーターだけを着てきたら、中休み汗びっしょり…。なんてことはありませんか？これでは、せっかく暖かい服を着ても汗が乾いて、ひえ冷えてかぜをひいてしまいます。厚手の服を一枚だけ着るよりも、薄いものを何枚も重ねて着るほうが空気の層ができて暖かいのです。

下着の役目

- 汗をすいって皮膚を清潔にしたり、体が直接ぬれるのをふせぎます。
- 上着と下着との間にあたたかい空気をためるので、ポカポカ暖められます。下着1枚で体温が2℃もアップします。
- 汚れては、効果もおちてしまいます。毎日取りかえるようにしましょう。※下着は大切な役目をしています。

防寒には下着が効果的！



★カゼ・インフルエンザを予防しよう★

- 1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする
- 2 部屋の換気をする
- 3 人ごみではマスクをつける
- 4 しっかり食べる

★おうちのかたへ★

昨年末は、全国的にインフルエンザが大流行し、美しが丘西小でも、多いときには1日で100名を超える児童が欠席しました。さて、これから一年で最も風邪のお休みがふえる季節となってきます。学校では引き続き、うがい・手洗いの実践を続けたいと思います。ご家庭でも、登校する前の健康状態をよく観察していただくようお願いいたします。そして、体調が少しでも悪い時には、様子を見ていただき、場合によっては、登校をお控えいただきたいと思います。

★欠席の場合はお子さんの様子（欠席の理由・症状・熱が何度あるか・受診した場合はその結果など）を連絡帳に詳しく記入してくださいませようお願いします。

かぜとインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザは、根本的な違いがあります。

かぜとインフルエンザ

病原体	うつりかた	発病	さむけ	熱	からだのいたみ
かぜ 細菌など	あまりおおくの 人にうつらない	ひかくてき ゆっくりすすむ	ひかくてきかるい	あまり高くない	よわい
インフル エンザ インフル エンザウ イルス	おおくの 人にうつる	とつぜんかかる	つよい	38~40度くらいの 高い熱がでる	つよい

急激な発症・38℃以上の高熱・地域での流行の3つがそろったらインフルエンザを疑いましょう。