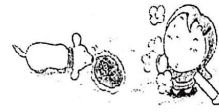




保健だより 2月号

仙台市立中野栄小学校 2017. 2. 6



毎日寒いが続いています。本校では、インフルエンザA型が流行しています。手洗い・うがい・換気・加湿をし、かぜやインフルエンザを予防しましょう。県内もインフルエンザが大流行していますので、休みの日は人混みを避けるようにしましょう。また、抵抗力をつけるために、早めに寝ることが大切です。

2月の保健目標
心の健康を考えよう



① 急に38℃以上の高熱が出た。②体のふしぶしが痛む。③ぞくぞくするような寒気がする。これらのような症状がみられたら、病院での診察をお勧めします。

ご家庭へのお願い

インフルエンザの場合は、朝に熱が上がってなくても、急に発熱する場合があります。具合が悪くなりそうなときは、休ませるようにお願いいたします。また、登校後に急に体調を崩す場合もありますので、保護者の方にすぐに連絡ができるように、その日の連絡先を必ず、お子さんに伝えておいてください。よろしくお願いいたします。

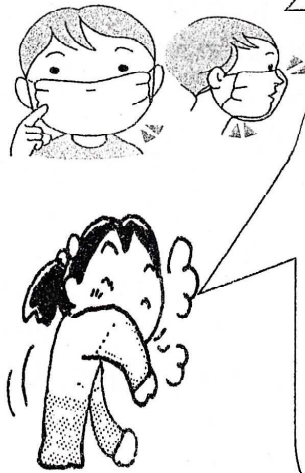
～かぜ・インフルエンザの予防・拡大防止のために～

咳エチケットにご協力ください。

咳などの症状がある場合、人がいるところでは、マスクを使用しましょう。

激しい咳やくしゃみをする時、マスクを外れることがあります。マスクのつけ方にも気をつけましょう。

また、咳をする時、マスクを手のひらでおさえている人を見かけますが、それでは手のひらにウイルスがついてしまいます。ウイルスを洗い流すため、すぐに、石鹸で手をよく洗ってください。



マスクをつける際は、鼻からあごにかけてしっかりおおってください。

マスクをおさえる際は、ふだんあまり物に触れることの少ない「二の腕」でおさえるようにしましょう。また、マスクをつけていない場合も「二の腕」で口と鼻をおおひ、他の人から顔をそむけましょう。

さむ き せつ けんこう たい さく

寒い季節の健康トラブル対策

しもやけ

1日の気温差の大きな時期に、手足、耳たぶなど、血管が細く、冷たい空気にさらされるところが、寒さで血の流れが悪くなって、炎症を起こします。

対策は？

- ・お風呂で温めながら、やさしくマッサージする。
- ・手足をぬれたままにしていると、皮膚の表面温度が下がるので、ぬれたままにしておかない。
- ・症状がひどいときは皮膚科へ行く。



手あれ・ひび・あかぎれ

手あれ・ひび・あかぎれは、皮膚が乾燥しておこります。

手あれは、あかぐただれてかゆくなります。ひびは、さらに、さけめができます。あかぎれは、ひびよりもさけめが深く、真っ赤にはれ、血がでることもあります。

対策は？

- ・水を使ったあとは、手をふくこと。
- ・ハンドクリームをぬること。
- ・外に出るときは手袋をすること。

こころ けん こう

心の健康～ストレス対処法～

ストレスとは「ドキドキ・ハラハラ・ブルブル・ヒヤヒヤ」することです。私たちは様々なストレスを感じながら生きています。そのストレスをそのままにしておくのではなく、自分でコントロールできるといいですね。

今日はリラックスしたいときにする「10秒呼吸法」を教えます。

- ① 椅子があればゆったり腰かける。
 - ② 「1・2・3」で鼻から息を吸って「4」で軽く止めて、「5・6・7・8・9・10」でゆっくり口から息を出す。
- ※発表会直前なら立ったままで、眠れない時は布団の中でやってもいいです。
※目は開けても閉じてもいいです。

