えがお

水戸市立千波小学校
保健だより　2月号
令和６年２月１日

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」を迎える頃ですが、一般的に 1月下旬から 2月にかけて、1年間で最も寒くなると言われています。しっかり防寒対策をとることが大事です。

気温が低く、乾燥したこの時期は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの冬に流行る病気にかかる人が増えてきます。感染症の流行状況をみると、茨城県内はインフルエンザのピークは過ぎたようですが、まだ新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されています。規則正しい生活と手洗い、うがい、換気を心がけ、しっかり予防していきましょう。

２月の保健安全目標
- **冬の病気を予防しよう**
- **冬の道路を安全に歩こう**

≪2月の保健安全行事≫

８日（木）　水戸市一斉防災訓練
９日（金）　メディア教育講演会
22 日（木）第３回学校保健安全委員会

色覚検査（1年生の希望者）
1組から随時行います。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術

部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節

外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防

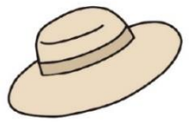
換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

もう はじまっている?! 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

●マスク
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル
広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし
頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート
ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

＜冬のスキンケアについて＞

冬季による乾燥や手洗い後に手をハンカチで拭かないことで手が乾燥し、手荒れで保健室に来室する児童が増えてきました。この時期は、体の乾燥もひどくなります。

子どもの皮膚は大人より皮脂が少なく、皮膚も薄いため体から水分が失われやすいです。お風呂上がりや自宅での手洗い後、ワセリンや保湿クリームなどを塗るなど対策をお願いします。皮膚の皮がむける、赤く炎症を起こすなど肌荒れがひどい場合は皮膚科の受診をお勧めします。