



# 保健だより

令和8年1月30日  
八王子市立秋葉台小学校  
校長 内藤 彰  
養護教諭 佐藤 麻美子

2月4日は「立春」です。春が近づいてきていますが、まだまだ寒さは続きます。八王子市内の学校ではインフルエンザB型が増え始めています。秋葉台小では今のところ流行は拡大していませんが、こまめに手洗い・うがいをして体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

## インフルエンザについて

頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る…といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の熱が急にでたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

インフルエンザは、次のような予防のしかたがあります。

- ◎外出するときはマスクをする
  - ◎外から帰ったらうがいをして、石けんを使って手をよく洗う
  - ◎部屋の空気を入れ換える
  - ◎規則正しい生活をする
- もしもかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。



## そろそろ花粉症対策！！

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」・・・そんな辛い時期が、今年もやってきました。お医者さんで薬をもらう以外にも、自分でできることがあります。

<b>マスクとうがい</b> のどに花粉が入らないようする マスクと入った花粉を追い出す うがいが大切。	<b>顔を洗う</b> 花粉が付きやすいのは顔と頭。 外から帰ったら まず顔を洗おう。	<b>ぼうしをかぶる</b> 頭につきやすい 花粉を防ごう。
<b>眼鏡をする</b> 目に入る花粉を半分 くらいに減らせるよ。	<b>ツルツルの上着</b> 表面が凸凹して ない上着を着ると 花粉がくっつきに くいよ。	<b>生活リズム</b> 早寝早起きで体 力をつけて、花粉に 負けない体になろう。

### 花粉が多い日は？

- \* 晴れて気温が高い日
- \* 空気が乾いて、風の強い日
- \* 雨が上がった次の日
- \* 気温が高い日が2～3日続いた次の日

### 花粉が多い日は？

- \* 昼前後の1～2時間
- \* 日が沈んだ後の1～2時間



## ほけんもくひょう 2月の保健目標

## いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう

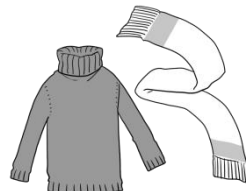
### ●3つの「首」を温めよう

「首、手首、足首」にある大きな血管を温めることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



### 「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



### 「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいでしょ。最近ではハンドウォーマーなども売られています。



### 「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



### ●下着を着よう

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適になります。



保健委員会のみんなが給食準備中に「あわあわ手洗い」の歌を流しています

1年生とのびのび学級の教室に保健委員会の児童が手洗いの紙芝居とあわあわ手洗いのやり方を伝えに行きました。

しっかり手洗い・うがいをして、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。





こころ からだ

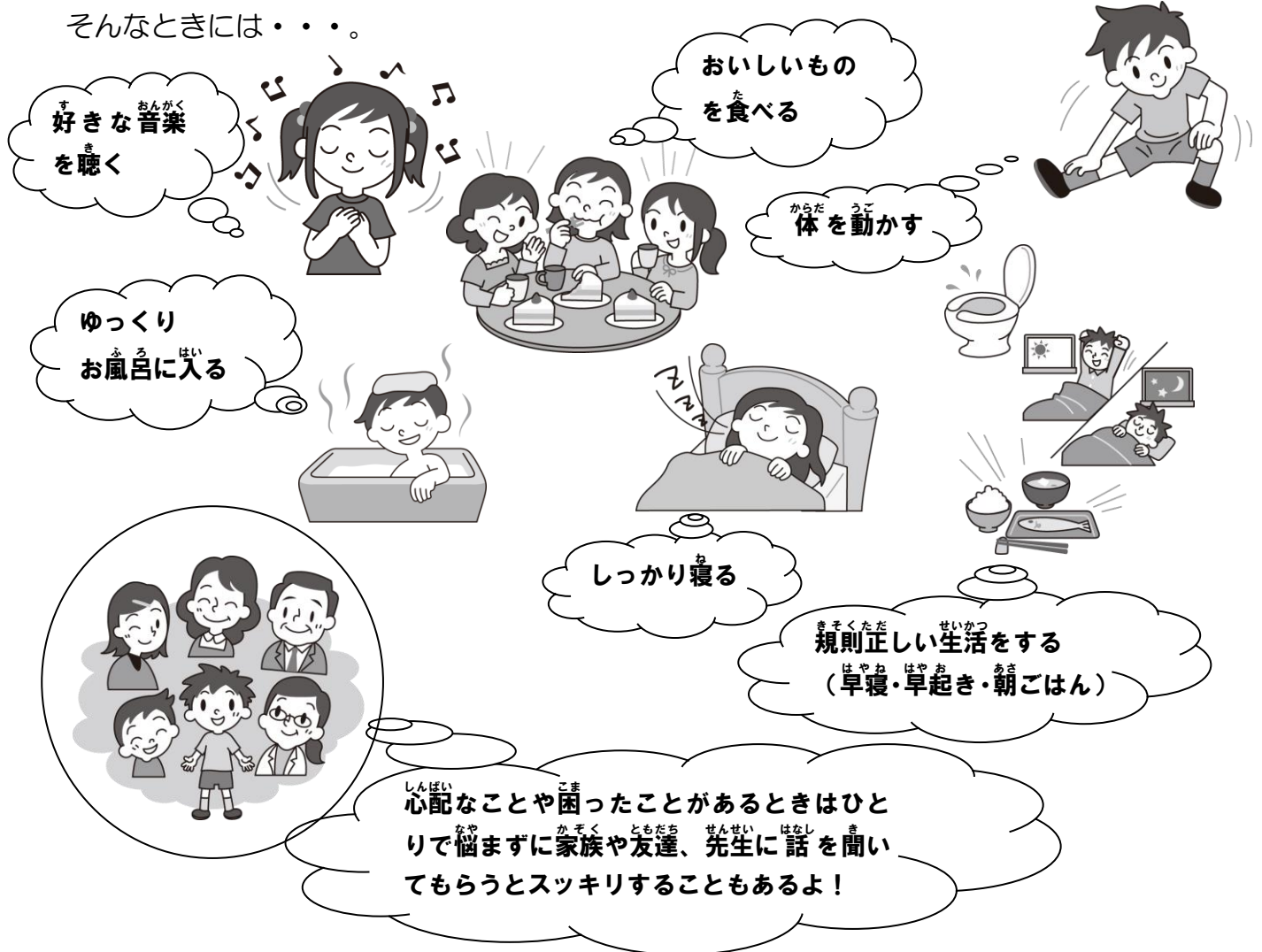
# 心と体はリラックスしていますか？



(リラックス・・・心と体が落ち着いている状態のこと)

3学期が始まって1ヵ月が過ぎました。だんだん疲れがたまってきてはいませんか？まわりのいろいろな刺激によって心と体に負担がかかっているかもしれません。

そんなときには・・・。



あなたの体の中には、あなたを元気にするエネルギーがあります。まずは体の力を抜いて、大きく深呼吸をしてみましょう。体をほぐすと心もほぐれていきます。あとは、好きなことをしてみてください。好きな音楽を聴いたり、好きなテレビを見たり、スポーツをしたり、おいしいものを食べたり…。大泣きも時にはいいみたいです。

こころ からだ げんき たの す  
心も体も元気になって楽しく過ごしましょう

## ★「健康診断結果のお知らせ」再確認のお願い★

本年度もあと残すところ2ヵ月となりました。いつもお子さんの心身の健康や発育・発達のための取り組みに際して多くのご協力をいただきありがとうございます。

今年度の健康診断で「お知らせ」をもらった中で、まだ受診や治療が終わっていないものはありませんか。特にむし歯などの自然治癒が見込めないものについてはなるべく早くお子さんを医療機関に連れて行っていただければと思います。

