

はあと♡



まだまだ、寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は、春の始まりと言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。立春を迎えると、少し春の気配を感じるようになります。規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。

まだまだ インフルエンザに注意!

かぜをひいている児童は、マスクをつけるようにしてください。

また、美園小では、インフルエンザで欠席の児童が増え始めています。給食とは別のマスクを学校予備で用意しておいてください。



2月の保健目標

さむ からだ
寒さに負けない体をつくろう

たいおん めんえきりょく
体温をアップ → 免疫力アップ →

たいおん さ めんえきりょく ひく
体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

3~4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。それがあなたの平熱です。現在の日本人の平熱は36.2℃です。



たいおん めんえきりょく かんけい
体温と免疫力の関係って?

血液の中には、免疫機能を持った白血球がたくさんいます。白血球はいろいろな働きをもつ免疫細胞でできています。その免疫細胞たちは、血液に乗って体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌をみんなで協力してやっつけます。

体温が下がると、免疫細胞の働きがだんより鈍くなってしまい、ウイルスなどの病原菌を発見しても、負けてしまうことがあって発病しやすくなります。

へいねつ ひく ひと たいおん
平熱が低い人は体温をあげよう 体温を上げるためにこのようなことを実行しよう



うんどう きんにくがふ
運動をして筋肉が増え
ると体温も上がる



お風呂で湯船に10分つかる
と1℃くらい体温が上がる



つめたい食べ物
は体温を下げる。
朝は特に温かいものを



服装も冬は
保温を第一に



もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



38°C以上の熱がある。



からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだが だるい。



頭が痛い。

【おうちのかたへ】

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。



冬のかさね着3つのコツ

① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだと服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。

② 3つの首を保温しましょう。首、手首、足首を温めるのが、保温のコツ。

③ ぶあついコートを着ても、下半身がうす着だと寒く感じます。下半身も温かく。



保護者の皆様へ

第2回はぐくみ委員会（学校保健委員会）

きゅうめい れんさ 救命の連鎖

～みなさんはいつ救急法と出会いますか～

◆日時:平成27年2月12日(木)13:00～14:30

◆場所:本校 体育館(会場が変更になりました)

◆講師:元科学戦隊ダイナマン ダイナイエロー役
時田 優 さん
超新星フラッシュマン グリーンフラッシュ役
植村 喜八郎さん
山下 貴志 さん

○講話 ・心肺蘇生法には勇気が必要!
・子どもには子どもの、大人には大人の役割がある!

○デモンストレーション

・心肺蘇生法の実演!
・ロールプレイングをしてみよう!



インフルエンザが流行する時期です。朝の健康観察にご協力お願いします。朝から調子が悪い場合は、無理せずに休ませてください。また、すぐ連絡がとれる連絡先を担任までご連絡ください。

学校におけるアレルギー疾患の対応について

本校では、アレルギー疾患があり、学校において配慮が必要なお子さんの、症状等を把握し、可能な範囲で特別な配慮を行っています。

「食物アレルギー」、「気管支喘息」で、新たに学校での配慮が必要なお子さんが、おりましたら担任までご連絡ください。

※今年度対応をしているお子さんについては、連絡は不要です。

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。