

# ほけんだより



2024. 2. 1  
富陽小  
保健室

少しずつ日が長くなってきましたね。2月4日は立春です。立春は春が始まるとされている日です。寒い日が続いていますが、だんだんと明るくなると気持ちも前向きになれますね。このクラスと一緒に過ごすのもあと2か月。残り少し、元気に楽しく過ごせるとよいですね。

## ★集中力アップパワー

脳は笑うことでたくさん活性化され、



勉強などでの集中力や記憶力がアップします。

笑顔には実はたくさんのいいことがあります。たくさん笑って笑顔からいろんなパワーをゲットしよう!



## ★リラックスパワー

笑うことで自律神経の

バランスが整いリラックスできます。緊張しているときも笑って緊張をほぐしましょう!

2月5日は笑顔の日



## ★コミュニケーションパワー



笑って話すと相手も気分がよくなり、楽しいと感じるようになります。笑顔は最高のコミュニケーション方法!

大笑いすると顔だけではなく体のいろいろな筋肉を動かすので、筋力をきたえることができます。



## ★筋力アップパワー

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



# インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



## インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜうつる?

### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



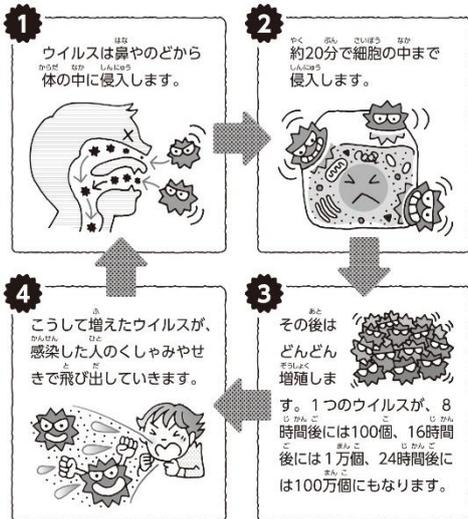
### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



## なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



## 予防方法は?

### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

## 現在の感染症情報

現在インフルエンザ等の流行はみられません。ですが寒く乾燥する日が続いており、頭痛やのどの痛みで保健室に来るひが増えています。制服の下に多めに着たり、カイロを貼ったりなど、工夫をして寒さ対策をしましょう。



## お家の方へ

保健室での休養は原則1時間までとしています。

発熱や感染症の疑いがある場合、学習を継続することが難しいと判断した場合はお迎えをお願いします。(時節柄、早めの対応をさせて頂いています。)

## 心の鬼を追い払おう

### 2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

