

# 保健だより

1月

鬼怒川小 保健室

あけましておめでとうございます。

うさぎは坂を登るのが上手で速いことから、物事が良い条件で順調に進むことを「うさぎの上り坂」というそうです。2011年は卯年。みなさんにとって「上り坂」の1年でありますように。

## 1月の保健目標

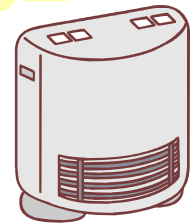
かぜにかからないようにしましょう



## かぜ・インフルエンザ予防

### ●インフルエンザが冬にはやるのは、なぜ？

インフルエンザは、寒くて乾燥したところが大好きで、湿っているところが苦手です。ですから、冬は部屋をあたためて、加湿器などで空気を乾燥させないことが大切です。こまめに換気をすることも必要です。



### ●のどのケアにいい服装は？



のどには粘膜という膜があり、口や鼻から入ってきたウイルスの体内への侵入を防いでくれています。また、のどの奥には腺毛という細かい毛が生えていて、ウイルスや細菌をからだの外へ押し出そうと活発に動いています。

のどが冷えると、粘膜や腺毛の働きが弱まり、かぜをひきやすくなります。ですから、のどを温めればいいのですが、手足を温めるとより効果的にのどが温まります。

### ●衣服の調節

のどを冷やさないことは大切ですが、日中の気温が高い時間帯は薄着になり外で元気に遊びましょう。じょうぶなからだを作ることは、かぜ予防につながります。

脱ぎ着しやすい服装なら、衣服の調節がしやすくなります。着る目安は、肌着を着ること。肌着は汗を吸い取ってくれるので、からだを汗で冷やさないですみます。肌着を着るだけで+4℃は温かく感じます。上着を重ねるより効果があります。素材の違うものを重ねると、外の冷たい空気を防ぎやすくなります。

例) 下着+ポロシャツ+トレーナー など



### ●手洗い・うがい

手洗い・うがいは病気の予防の基本です。

☆外で遊んだ後

☆外出から帰った後

☆食事やおやつの前

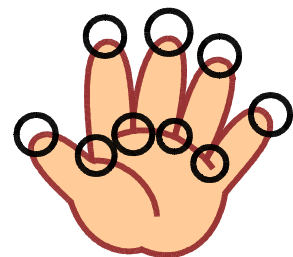
☆鼻をかんだ後

忘れずにしましょう。



12月に4年生が手洗いチェッカーを使って、ていねいな手洗いについて勉強しました。

いつもの手洗いでは、手に付いた汚れやウイルスがまったく落ちないことを全員が感じてくれました。指先や指と指の間の汚れが落としにくいこともわかりました。水が冷たくても、石けんをよく泡立て、指先や指と指の間をていねいに洗うようにしましょう。



印のところがなかなか汚れが落ちないところです。

