



えがお

2026. 2. 3

千早小学校

ほけんだより2月号



3学期以降、インフルエンザB型が流行しています。今年度、すでにインフルエンザのA型に感染したという人でもB型にかかってしまうことがあります。朝、家で体調に異常はないかよく健康観察をしてから登校するようにしましょう。また、手洗い、換気、咳エチケットなどの感染症予防をしっかりと行いましょう。

寒さに負けない体をつくろう！



個人差はありますが、人は体温が36.5～37.0℃で体の中の血液の流れがよくなり、病気に負けない力（免疫力）を高められ、一番健康に過ごすことができます。

1、保温する

首、手首や足首などの皮膚に近い場所にある動脈を温めることで血液を効率よく温められます。



2、太陽の光を浴びる

太陽の光をあびると脳から「メラトニン」というホルモンが出ます。すると、夜にぐっすり眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。



3、朝ごはんは温かいものを食べる

べる



朝ごはんは温かいものを食べることで、体の活動が活発になって体温が上がります。体温が上がると、全身の血液の流れが良くなり、血液中の体を守る細胞が早くウイルスをやっつけてくれます。

寒さに負けない生活ができているか振り返ってみよう！

首、手首や足首を温めている。



外で遊んだり、散歩をしたり、体を動かしてして、太陽の光をあびている。



体を温める食べ物をバランスよく食べるよう心がけている。

《おすすめの食べ物キーワード》

冬が旬、寒地で育つ、暖色系、水分が少ない、発酵食品

◆炭水化物：玄米、そばなど

◆野菜：玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、にら、しょうがなど

◆魚介類：まぐろ、あじ、いわし、かになど

◆発酵食品：納豆、キムチなど



ふゆ すいぶんぶそく き つ 冬の水分不足に気を付けよう！

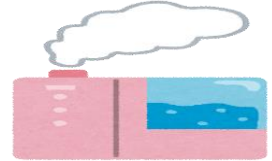


ふゆ 冬になるとエアコンなどの暖房器具で湿度が低くなり、^{だんぼう きぐ しつど ひく} 空気が乾燥します。^{くうき かんそう} この時期は3つの水分不足^{すいぶんぶそく}に注意^{ちゅうい}しましょう。

① はな 鼻 や のど の水分不足^{すいぶんぶそく}

^{くうき かんそう} 空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜^{はな ねんまく}を保護^{ほご}しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症^{かんせんしょう}にかかりやすくなります。

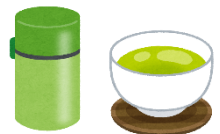
^{へや しつど} 部屋の湿度に注意^{ちゅうい}して、室内^{しつない}に洗濯物やぬれたタオルを干したり、加湿器^{せんたくもの かしつき}を使ったりして、^{くうき かんそう} 空気の乾燥を防ぎましょう。室内の湿度の目安は40～60%です。



② からだ なか 体の中 の水分不足^{すいぶんぶそく}



ふゆ 冬は夏よりも汗をかく量^{なつ あせ}と頻度^{りょう ひんど}が減^へるため、水分^{すいぶん}をあまり摂らなくなり、知らないうちに水分不足^{すいぶんぶそく}になることがあります。水筒^{すいとう}を持参し、お茶や白湯^{じさん ちや さゆ}などあたたかい飲み物を飲んで、水分補給^{すいぶんほきゅう}をして体^{からだ}をあたためましょう。



③ くちびる や 肌 の水分不足^{すいぶんぶそく}



^{くうき かんそう} 空気が乾燥するとくちびるや肌のうるおいがなくなり、肌荒れやひび割れにつながります。^{ほしつざい} 保湿剤やハンドクリームなどをぬって、うるおいを保ちましょう。

また、水気^{みずけ}は皮膚^{ひふ}を冷やし血行^{けっこう}を悪くするので、手洗いの後はすぐにハンカチで拭きましよう。^{まいにち わす} 毎日、忘れず清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。



か ふん しょう よ ぼう 花粉症の予防には

か ふん しょう 花粉症の原因になるスギ花粉は、地域^{ちいき}によっては1月^{がつ}から飛^とんでいます。予防^{よぼう}のためには、^{すこ} 少しでも花粉^{か ふん}を体の中^{からだ なか}に入れないことが大切です。早い時期^{たいせつ}から準備^{じゅんび}をしましょう。

がい しゅつ じ 外出時の服装



そと から かえ 帰ったら



いえ はい まえ か ふん
家に入る前に花粉を
はらい落とす



て かお あらう
手と顔を洗う



うがいを
うがいをする