

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、咳工チケットなどの感染症予防をしっかりと行いましょう。

さむ ま からだ 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°C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、夜にぐっすりと眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。



3、朝ごはんに温かいものを食べる

朝ごはんに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、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ふり返ってみよう！

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、寒冷地で育つ、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、かなど
- ◆発酵食品：納豆、キムチなど



冬の水分不足に気を付けよう！

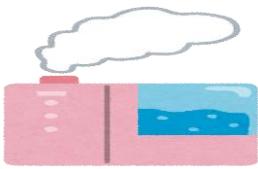


冬になるとエアコンなどの暖房器具で湿度が低くなり、空気が乾燥します。この時期は3つの水分不足に注意しましょう。

① 鼻やのどの水分不足

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜を保護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にかかりやすくなります。

部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物やぬれたタオルを干したり、加湿器を使ったりして、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 体の中の水分不足

冬は夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、水分をあまり摂らなくなり、知らないうちに水分不足になることがあります。水筒を持参し、お茶や白湯などあたたかい飲み物を飲んで、水分補給をして体をあたためましょう。



③ くちびるや肌の水分不足

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。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、水気は皮膚を冷やし血行を悪くするので、手洗いの後はすぐにハンカチで拭きましょう。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。



花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



外から帰ったら

