

ほけんだより 2月号

令和8年2月10日発行
豊島区立さくら小学校
保健室

暦の上では立春を迎えましたが、寒さの厳しい日が続いています。この時期は、温度や湿度が低く、感染症が流行しやすい季節でもあります。現在、区内でもインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。引き続き、感染症対策にご配慮いただき、お子様の健康管理にご理解とご協力をお願いいたします。



2月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう！



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



かぜなど体調を崩すことで花粉症の症状が悪化することがあります。日頃から、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛け、体の抵抗力を保つことは、花粉症の症状を和らげるだけでなく、かぜなどの感染症予防にもつながります。





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咳に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。



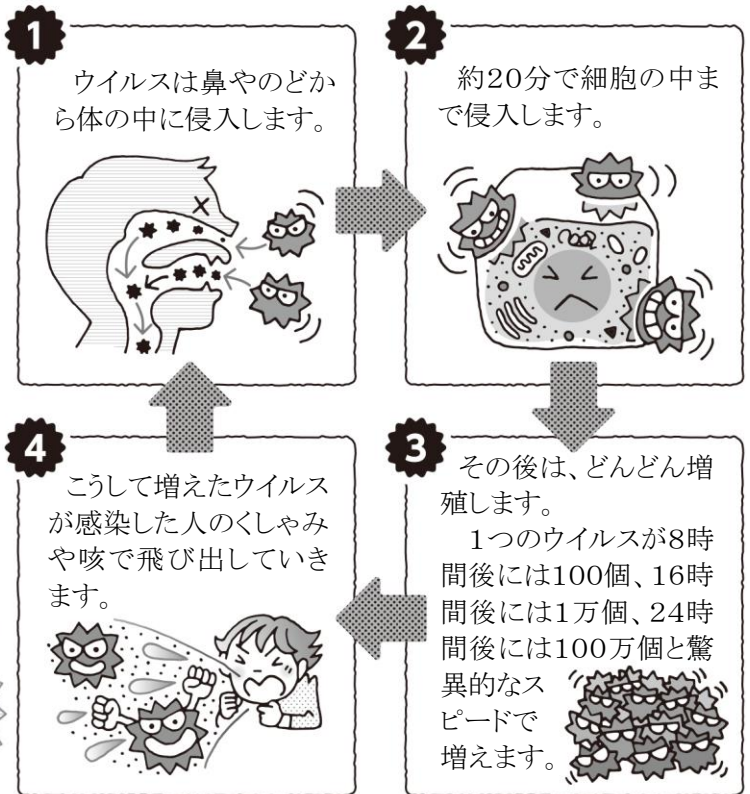
接触感染

感染した人のくしゃみや咳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、目などの粘膜に触れることで感染します。



なぜ流行る?

感染力がとて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速いからです!



予防方法は?



マスクをする



石けんを使った手洗い



適度な湿度を保つ



定期的な換気



インフルエンザに感染しやすい5つのタイプ



当てはまるからといって必ず感染するわけではありませんが、日常生活習慣を整えることが感染予防につながります。

血糖が高め

免疫細胞の動きが鈍くなり、抵抗力が弱まる。

⇒食物繊維が多いものを取り、血糖を急に上げない

多忙・睡眠不足

体の回復が追いつかず、免疫力が低下し、罹患頻度が高まる。

⇒生活リズムを整える

十分な睡眠時間を確保する



栄養不良

免疫を支えるビタミンやミネラルが不足すると、免疫力が低下する。

⇒野菜を中心にバランスのよい食事を心がける



肺炎の既往あり

もともと感染症に対して、抵抗力が弱いと考えられる。

⇒マスクや加湿器を活用し、肺や気道の粘膜を守る

アレルギーあり

慢性的な炎症で呼吸器のバリア機能が弱い。

⇒アレルギー症状を薬の使用等で適切にコントロール

