

# 2月のほけんだより

令和 6年 1月31日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮美紀

節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは感染症を追い払うことはできませんね。

一人一人が毎日の手洗い・換気などをしっかりし、マスクも上手に使用して、規則正しい生活を心がけていきましょう。



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!  
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



## くひばりが丘小の欠席状況

先週からのお休みの様子は、13~25人/日で、今のところそれほど多くはありません。しかし、インフルエンザ・新型コロナウイルスは少し出ています。嘔吐や咽頭痛の症状がある感染症なども少し出ています。

市内の他の学校では1月半ばあたりから、インフルエンザで学級閉鎖、学年閉鎖をしている学校が数校あります。

やはり

一人一人の感染症予防が大切です

裏面を参考してみてください。



## 子どもの肌を守る冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守る

ためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

あかぎれで来室する児童が何人もいます。白々の手あらいで手あれしやすくなっています。ときどきお子さんの手を見てあげてくださるようお願いいたします。

1月の身長体重計測 学年平均

	男		女	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	120.0	23.0	119.3	22.2
2年	128.1	28.9	126.5	24.3
3年	133.4	28.7	134.8	31.0
4年	136.0	33.2	139.6	34.3
5年	141.7	37.0	145.8	40.7
6年	151.6	44.4	152.1	42.3

あなたはどのくらいおおきくなりましたか?



免疫カアップ!

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!

笑って体も心も元気



# 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?

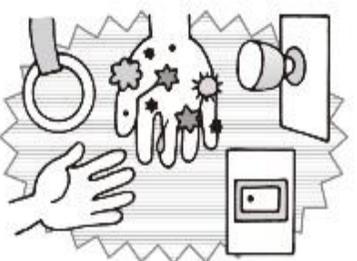


#### 飛沫感染

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。

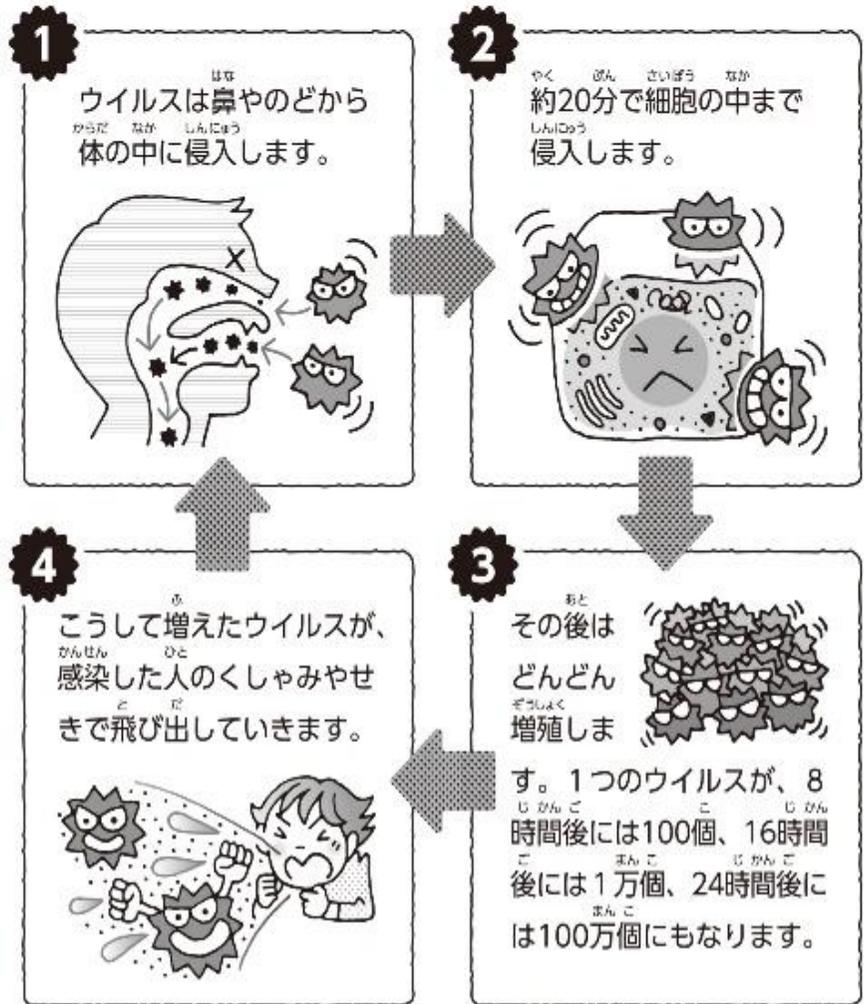
#### 接触感染

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  
食事などで体の抵抗力を高める  
ことも大切です。