



ほけんだより 2月

第11号
令和7年2月25日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

2月の異名は如月です。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



2月の保健目標

ふゆ はや びょうき よぼう
冬に流行る病気を予防しよう。

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ます。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で体の水分が失われがちです。あまり汗をかかず、喉も渇きにくいので、「水分補給したい。」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す。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、喉が渇いたと思わなくても、こまめに水分補給をするのがコツです。感染予防にも役立ちますよ。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

附属小では風邪をひき、鼻がつまっている人が多いです。鼻をかむ時、「フーン!」と左右鼻を同時に強くかんでいませんか。

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳から液が出たりする急性中耳炎になる事があります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることもあります。

鼻をかむときは!

① ティッシュで片方の鼻を押さえる。

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ。

左右交互に何度か繰り返す。



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。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。



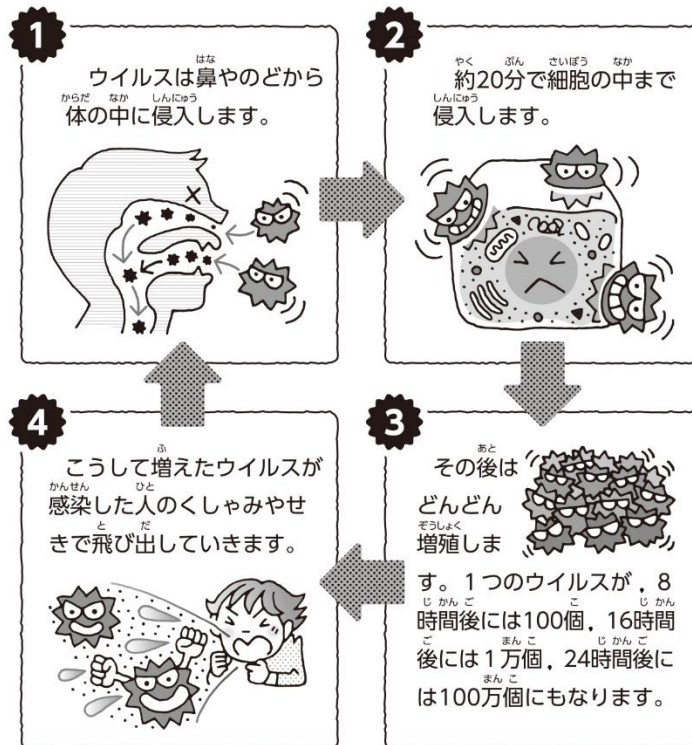
なぜうつる?

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。**飛沫感染**
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。**接触感染**



なぜ流行る?

インフルエンザウイルスは、感染力がとても強いです。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

外出から帰った時は石けんを使い、30秒かけて手を洗いましょう。



手洗い

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、喉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。

適度な湿度を保つ

適切な対策を行うのはもちろんですが、十分な睡眠やバランスの良い食事、体力づくりで体の抵抗力を高めることにも努めましょう。そして、意外にもお腹の中の腸を整えることで免疫力がUPします。腸いい感じで残り少ない令和6年度を元気に楽しみましょう。



適切な対策を行うのはもちろんですが、十分な睡眠やバランスの良い食事、体力づくりで体の抵抗力を高めることにも努めましょう。そして、意外にもお腹の中の腸を整えることで免疫力がUPします。腸いい感じで残り少ない令和6年度を元気に楽しみましょう。