



今泉小学校

令和6年度 第9号

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいられるかもしれませんが、抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を。

今月の保健目標

外で元気に遊ぼう

栃木県でもインフルエンザが警報レベルになりました。また宇都宮では伝染性紅斑も流行しています。

こまめな手洗いや適度な湿度の保持十分、休養と栄養バランスの取れた食事など基本的な感染症対策を一人ひとりが心がけていきましょう。

インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

正しい道ただ みち とおを通してて あ ふせ 手荒れて あ ふせを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

みず あら
水で洗う



ゆ あら
お湯で洗う



お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく



そのまま自然乾燥



水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

外に出るときは

手袋はしない



手袋をする



カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手がカサカサしてきたら

気にしない



ハンドクリームをぬる



体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

ゴール
これで予防法はばっちり。★
できることから対策を始めよう。