

元気なぐさっ子

平成27年2月
名草小学校

インフルエンザが流行しています！！

3学期が始まり、インフルエンザにかかってお休みした人がいます。これから、全国的にも猛威を振るう時期です。引き続き、かぜやインフルエンザにかからないように、手洗い・うがい・部屋の換気に努め、みんなで予防していきましょう。

手洗いのポイント この部分はこう洗おう！

① 両手をあわせて、よくこする

② 両手を組むようにして、よくこする

③ もう一方の手のひらにあてて、よくこする

④ もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

今日の自分は元気かな？

自分で自分の健康観察をしてみよう

元気はある よく眠れた 熱はない

朝食がおいしく食べられた 体の調子の悪いところはない 悩みごとはない

今年の近畿地方のスギ花粉の飛散開始時期は例年より早く2月上旬～中旬頃。3月中旬に飛散のピークを迎えるそうです。また花粉量は例年よりやや少ないと予測されているそうです。

くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ

花粉がくるよー！

本格的なシーズンの前に一度お医者さんに相談してみよう

痛い、かゆい… しもやけ

「しもやけ」になったと何人かの子どもたちが保健室に来ました。しもやけは寒い環境で生じやすい肌のトラブルで、主に手や足（指）、耳たぶ、鼻、頬などにできます。

● どうして、しもやけになるの？

寒くなると血管が収縮し、血液の循環が悪くなって、体の抹消部分である手足などに栄養が届かなくなります。その結果、うっ血や炎症などが起こります。また、締めつけがあったり（きつい靴で足先が圧迫されているなど）、氷にぬれていたりすると、しもやけになります。

● 予防・対処法

- ◎ 手袋や厚めの靴下などの防寒グッズはかかせません。
- ◎ きつい靴や靴下、手袋は避けましょう。
- ◎ 手を洗った後は、ハンカチやタオルでしっかりふきます。
- ◎ 血行改善効果のあるビタミンEを多く含む食べ物（アーモンド、落花生、大豆など）を積極的にとってみるのもいいでしょう。



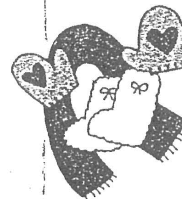
ちょっとでも 体をあたためたい！

頭寒足熱

頭(上半身)よりも足(下半身)を重点的にあたためるようにしましょう。

使えるアイテム

ひざかけ、長めのパンツ、スパッツなど



体は、首・手首・足首から冷えやすいといわれます。しっかりガード！

使えるアイテム

マフラー、手袋、厚手の靴下など

「あぐび」をあたためる

かさね着をする

服と服の間に空気の層を作れば効果アリ。上着はなるべく風を通しにくいものを。

使えるアイテム

下着、ウインドブレーカーなど

