

ほけんだより



札幌市立
あやめ野小学校
H31.2.25
No.12

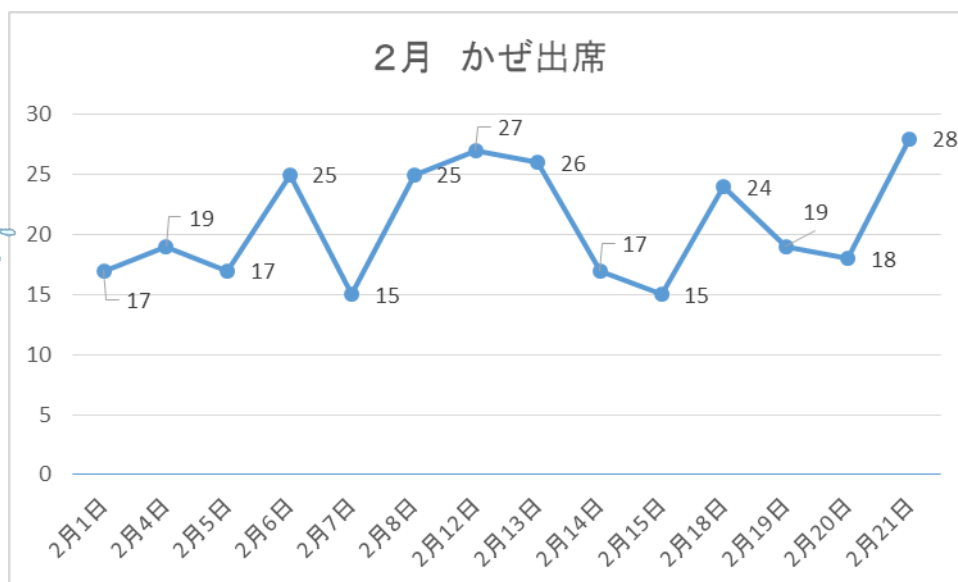
感染症にご注意を！！

札幌市では、インフルエンザ様疾患の流行が少し落ち着き、学級閉鎖をしている小中学校の数も減ってきました。あやめ野小学校では大きな流行もなく、学級閉鎖をせず3月を迎えられそうですが、まだ流行期が終わったわけではありません。今後もインフルエンザ予防を続けるようお願いいたします。また、近隣の小学校で胃腸炎が出ているようです。2、3月は感染性胃腸炎も流行期となりますので、体調がすぐれないときは、無理をせずしっかり休養をとるよう、お願いいたします。



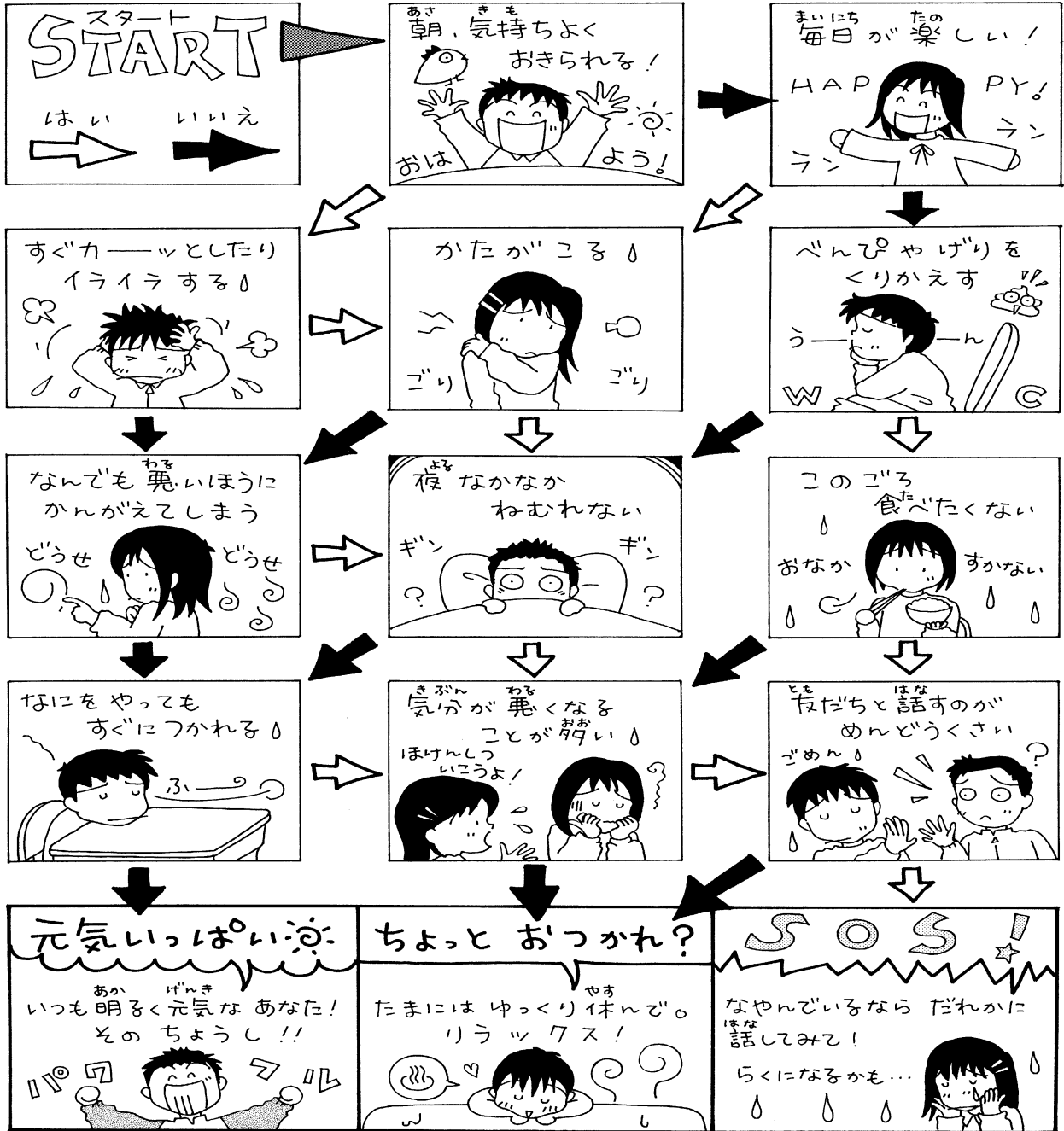
かぜひきさんが増えています

毎日、各クラスの朝の会でおこなわれる健康調べでは、欠席者の確認はもちろん、出席しているけれどかぜをひいている・・・など、健康状態も把握することができます。保健室で集計していますが、インフルエンザの流行期には、特に注意して集計結果をみています。以下のグラフが2月の集計結果です。1月は多い日でも17名でした。



グラフのように、2月に入ってから、頭痛、倦怠感、喉の痛み、咳などのかぜ症状があるお子さんが20名以上となる日も増えてきました。14日、15日はスキー学習がおこなわれ、週明けには24名に増えました。この時期はインフルエンザも普通のかぜも流行する時期です。あやめ野小学校でも、まだインフルエンザでお休みしているお子さんが数名います。「あまり高熱ではないし、普通のかぜかな・・・」と思っていたら、実はインフルエンザだったという事例もありますので、気になる症状がありましたら、念のため、医療機関を受診するようお願いいたします。

みなさんの 1♡げんき!?! ストレス度チェック!!



お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。

37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

お風呂の効果

けっこう 血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

せいしん 精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

シャワーだけでは疲れがとれない?

面倒くさいからと、シャワーだけで済ませていませんか?
シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかすることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。

