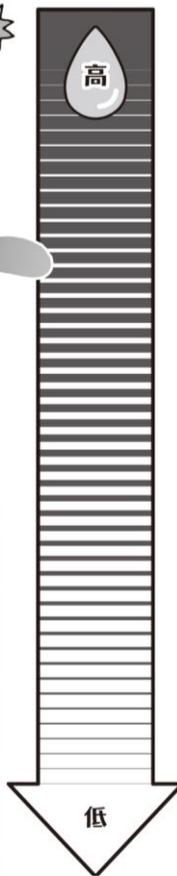


ほけんだより2月

令和6年 2月1日
江戸川区立北小岩小学校
校長 藤島 寿晴
養護教諭 五十嵐麻美

乾燥 注意！冬の感染症



人のからだ



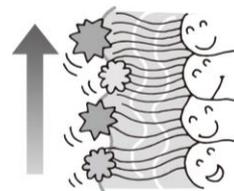
乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

カゼやインフルエンザの ウイルス

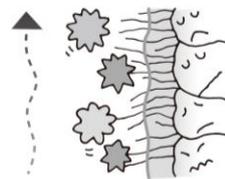
乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから



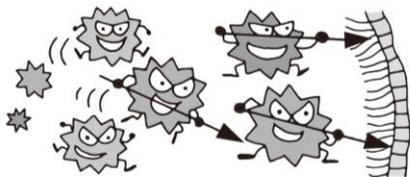
湿度 高

元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう



乾燥を 防ぐには

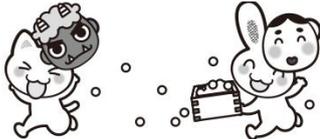
- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

保健室からの

お知らせ

2月16日（金）

ウィンタースクール事前検診
（5年生）



♡心の温度計♡



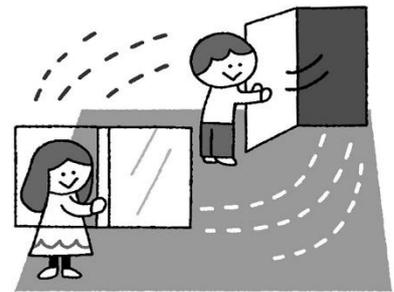
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも!
部屋の空気が汚れる前に

しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

