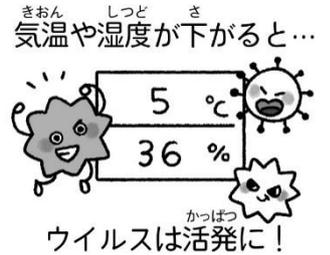


# ほけんだより



令和6年2月1日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

2月は「立春」をむかえ、暦の上では春を迎えるころですが、まだまだ寒い日が続いています。  
気温が低く空気が乾燥している状態は、かぜやインフルエンザなど感染症の原因でもあるウイルスが拡大しやすい環境です。毎日の手洗いやうがい、換気など感染症予防を続け、元気に過ごしましょう。



## 新年度書類の配布について

1月26日（金）に、新規で主治医の意見書・学校生活管理指導表が必要な方に、新年度書類一式を配布いたしました。ご不明な点がございましたら、連絡帳を通じてご連絡ください。在校生の方には3月1日（金）には配布いたします。

- ※配布物の一覧は、ほけんだより令和5年冬休み号（12月号）をご確認ください。
- ※本校入学予定の児童・生徒である現小6・中3は、入学手続きの中で書類を整えていただきます。



## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

3学期が始まり、下痢や嘔吐による欠席や早退の体調不良の報告が多くありました。感染の予防は手洗いです。こまめな手洗いを心がけましょう。また、下痢や嘔吐の症状がある場合は、無理をせず休養をして、早めの受診をしましょう。



感染したら安静にして休む。  
下痢や嘔吐の後は水分補給を



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに

## しもやけにご用心！

「しもやけ」は、冬に水や氷など冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤く腫れはれたり、痛みやかゆみがでたりします。毎年繰り返してしまう人は、予防していきましょう。

- 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。



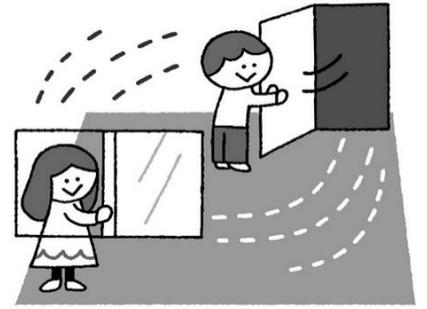
2月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう



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

もうはじまっている？！

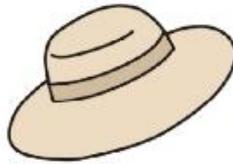
花ふん症



花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく花粉を体に付けない・入れないことです。



鼻・喉から入る花粉をガードしましょう。外ではなるべく外さないようにしましょう。



頭（髪の毛）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子がよいでしょう。髪が長い人はゴムなどでまとめておきましょう。



帽子と合わせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。

春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして自分の体を労りましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月・4月とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気を付けて、春のかぜに注意しましょう。

