



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源は、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

また、引き続き風邪などの感染症の流行期となります。水も冷たく、手洗いがおっくうな季節ですが、泡で手首までの手洗いを頑張って続けていきましょう。



2・3月の保健目標

小・中 「窓をあけて空気を入れかえよう」

高等部 「窓をあけて換気をしよう」



汗で困っていませんか？

日常的にかく汗は体温調整をはじめとし、私たちの身体にとって重要な役割を担っています。しかし、気温や運動時などに関係なく、両手のひらにたくさん汗がでて日常生活に支障をきたす「原発性手掌多汗症」があります。国内で約493.1万人いると推計され、決して珍しくありません。多くは10代頃(平均発症年齢13.8歳)に症状が現れはじめ、学校生活にも支障をきたしていることがあります。また、治療法があることの認知が広がっていないために、成人になっても手汗のため困っている方が大勢いると考えられます。

気になる方は、早目に医師に相談してみてください！



てあら 手洗い・うがいをする



ひとご 人混みを避ける

かぜ 風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう

流行中



マスクをする



きそくただ 規則正しい生活をする

さむく 寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

寒い日に

気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。