

ほけんだより

# にこにこげんきくん

1月号

西淀川支全第127号

平成30年1月10日

西淀川支援学校

保健室



新しい年がやってきました。1月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月気分を引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう！

## インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

★ インフルエンザ予防といえば、★  
★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度★  
★ 管理・十分な休養・バランス良く★  
★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ★  
★ れは実践している人も多はず。★  
★ ここにもう一つ、アルコール消毒★  
★ をプラスするともっとカンベキ。★  
★ ただし、アルコール消毒はインフ★  
★ ルエンザウイルスには有効ですが、★  
★ 効かない菌もあります。やっぱり基★  
★ 本になるのは石けんでの手洗い。★  
★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ★  
★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け★  
★ ないようにしましょう。



### 1月の保健行事

- 12 (金) 発育測定 (小)
- 15 (月) 発育測定 (中)
- 16 (火) 発育測定 (高)
- 歯磨き指導・フッ化物塗布 (高1)
- 19 (金) 整形外科検診 (中3)
- 30 (火) 内科検診 (希望者)

## ガゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのは こんな人!



夜ふかし大好き。  
睡眠が足りていない



うがい・手洗いは  
しない



食べものの  
好き嫌いが多い

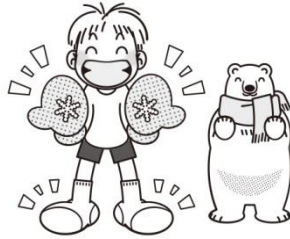


運動は  
あまりしない

# ★冬の体トラブル 予防と対応★



しもやけ



- 手袋をする。
- 靴下をはく。
- 濡れたままにしない。



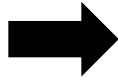
くちびるのあれ



- こまめにリップクリームをぬる。



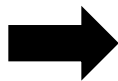
手足がつめたい・冷え性



- ぬるめのお風呂で全身をあたためる。
- 腰から下を冷やさない。
- ストレッチで血液循環をよくする。
- バランスのよい食事をとる。



低温やけど



- 長時間コタツに入らない。
- ホットカーペットやカイロにも注意。

かぜのときに  
とりたい  
栄養素

