

# 2月ほけんだより

鉢形小学校  
保健室  
1月31日



## ‘外遊び’で思い切り体を動かそう

外遊びには、ゲームなどの室内遊びでは得られない、よいことがたくさんあります！！

### インフルエンザ状況 (1月8日～1月30日)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月インフルエンザA	1人	1人	1人	0人	2人	2人

※インフルエンザBはまだ誰もいません。

学校でもアルコール消毒液、お茶うがい、水分補給、加湿、換気で予防対策しています。

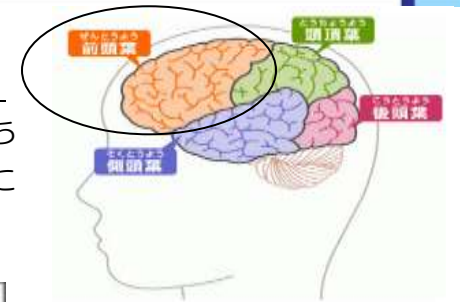


鉢形小のインフルエンザ状況ですが、インフルエンザの流行はまだきていません。インフルエンザは熱が高い(38℃以上)ことが特徴ですが、予防接種を受けていたり、体力がある人は37℃台の微熱で診断されているようです。一度病院受診をしても熱の下がりが悪い時は、お手数でも、再度受診をしていただきますようお願いします。

### 外遊びをすることで得られること

#### 脳の働きが活発になる！！

脳の働きが活発になり、気持ちのコントロールができるようになります。



#### 生活リズムが整う！！

ねむりをさそう物質のもとが作られるため、夜は早めにねむくなります。

#### 体力がつく！！

成長期に体をたくさん動かすと、体力がつきます。



外遊びをすると、ゲームなどでは得られない経験によって脳が刺激され、「前頭葉」という部分が活発になり、感情の調節ができるようになるので、イライラ・そわそわせず、授業中に落ち着いて過ごすことができます。

また、日中に光を浴びると、ねむりをさそう物質のもとが作られるので、夜は早くねむくなり、生活リズムが整います。

このように、よいところが多くあるので、積極的に外遊びをしましょう。



### 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いはず。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ペキ。★  
★ 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。★



### インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

**飛沫感染** 感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**



**接触感染** ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**



**空気感染** 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

