



令和6年1月9日 調布市立第三小学校 保健室

笑う門には福来たる

今年も健康におごせませうに



体にはナチュラルキラー細胞というものが、細菌やウイルスなどの病気のもとを退治してくれます。

実は、このナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの「笑い」だということが、最近の研究で分かってきました。

「笑う」だけで心もからだも元気アップ！大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです。今年もたくさん笑って、福を呼び寄せましょう



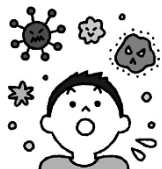
1月のほけん目標

かぜをひかないよう 気をつけよう

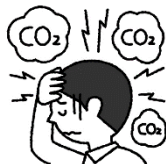
1 換気

換気とはまどを開けてへやの空気をこうかんです。

換気をしないと、へやにウイルスがたまりやすく、体がこんなことになってしまいます。



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても1時間に1度は窓を開けて空気をこうかんでみましょう。
2か所の方向の窓を開けると、こうかが高いです。



2 加湿

ウイルスは乾燥した空気が大好きで、ふえやすくなります。

そこでへやの空気をしめらせてウイルスがあまりふえないように「加湿」をしましょう。

加湿器の使用や、せんたくものやぬれたタオルをへやにほす方法もあります。

目安はしつど50~60%です。



3 マスク

風邪やインフルエンザが流行しているときは、マスクを使うと「ウイルスや菌から身を守る」「鼻や口のかんそうをふせぐ」こうかがあります。マスクの使い方をあらためておさらいしましょう。

つけたた 1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



はずしかた 1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる



保護者の方へ

- 昨年学校保健に関するご理解ご協力をありがとうございました。今年もよろしくお願ひします。
- 秋頃からインフルエンザや溶連菌、咽頭結膜熱などの感染症にり患した児童が多みられました。発熱等体調不良がみられましたら、感染拡大防止のため、受診のご協力を願ひします。また受診前に学校（保健室）にご連絡いただければ、その時の感染状況をお知らせします。受診時の情報としてお役立てください。
- 感染症対策として以下の点にご協力を願ひします。
 - ・ハンカチミニタオル等は、手洗いの際に必要です。毎日新しいものを持参するよう声かけを願ひします。
 - ・蛇口から直接飲水しないよう指導しています。水筒（適量）を毎日持たせてください。
 - ・体調がいつもとちがう時は、無理をせずゆっくり休養しましょう。
- 10日（水）より順次、身体計測を行います。結果はプリントにてお知らせいたします。ご確認をよろしく願ひします。

