

# ほけんだより 2月

富田林市立富田林小学校 保健室 R8.1.30

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗い・うがいをしっかりとって感染症対策を続けましょう。

## 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば...

自分の中の鬼



気持ちを  
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動  
すばやい神



誰とでも  
仲良し神



## 寒いときの睡眠を快適に



起きるときに  
部屋を暖かくする



羽織るものやスリッパを  
用意しておく



寝る前に布団を  
温めておく



## しもやけ 対策方法は?



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける  
体を冷えから守り、  
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない  
湿った手袋や靴下は  
取り替えましょう。

湯船にしっかりと  
浸かる  
ぬるめのお湯にゆっくり  
浸かりましょう。

きゅうくつな靴は  
履かない  
足の血行が悪くならない  
靴を選びましょう。

## 乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...



毎日の心がけて  
花粉の季節を上手に  
乗り切りましょう。