

すこやか

ほけんだより 2月号
平成25年2月5日
鷹巣中 保健室

2月のこよみには、節分（3日）、立春（4日）、雨水（18日）と春の訪れを感じさせる文字がなっています。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。気を抜かないで、カゼ・インフルエンザ予防など、健康管理を心がけていきましょう。



大きくなりました!!

1月の身体計測では、身長も測定しました!

全員大きくなりました! 4月から一番伸びた子は約8cmも伸びていました。

	1年男	2年男	3年男	1年女	2年女	3年女
鷹巣っ子の平均	160.5cm	164.6cm	166.9cm	160.4cm	157.3cm	158.5cm
県平均	152.9cm	159.9cm	166.6cm	152.4cm	155.6cm	157.1cm
4月からの伸び	5.0cm	4.1cm	2.5cm	3.4cm	0.9cm	0.4cm

暖かくすごそう 冬の服装

★ポイント★
厚手を1枚ではなく、薄手のものを重ね着しよう

★ポイント★
首や袖口が閉じていると体の熱が逃げにくい(手袋・マフラーでもよい)

●アウターウェア
防寒・防風性のあるもの



●中間着
ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなど

★ポイント★
服と服のあいだに空気の層をつくる

●インナーウェア
吸湿・速乾性のものがよい

着ぶくれはけがのもと注意しよう

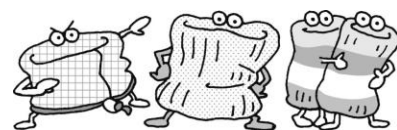


部屋に入ったら、上着や帽子、手袋などは脱ごう



こんな症状ありませんか?

- いつも手足が冷たい
- 胃腸の調子が悪い
- カラダがだるく疲れやすい
- 肩こり・腰痛がある
- かぜをひきやすい



からだか寒がっているサインかも...! 今すぐ寒さ対策をしましょう!

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

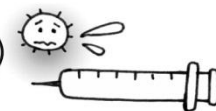
◆睡眠不足が続いている 	◆疲れがたまっている 	◆人ごみに出かけた後 	◆空気が乾燥している
-----------------	----------------	----------------	----------------

流行のピークは?



例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?



接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?



異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える