



今月の保健目標

心の健康を考えよう

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春です。春の訪れが待ち遠しいですが、実際はまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザ、そしてコロナウイルス感染症の予防にもまだまだ気が抜けません。もうしばらくは、ご家庭でも十分にご注意下さい。

かぜの合併症

「かぜは万病のもと」といわれるのは、かぜには合併症があるからです。

たかがかぜとせず、されどかぜと思って油断をしないようにしましょう。

かぜをひいて抵抗力が弱まっているときに、インフルエンザにもかかりやすくなりますので気をつけましょう。



気管支炎

ウイルスや細菌が気管支の粘膜について炎症を起こすもので、多くはかぜに引き続いて起こってきます。

呼吸をするときにゼエゼエという音が聞こえたり、熱が長引いたりしたら疑いましょう。



肺炎

細菌やウイルスなどが肺について炎症を起こす病気です。

多くはかぜや気管支炎から引き続いて起こります。



中耳炎

耳の中に入った細菌やウイルスが炎症を起こし、分泌液がたまった状態が中耳炎です。

熱が出て、耳が痛い、耳だれがあるというときには疑いましょう。

普段から体力をつけて、

かぜをひかないように気をつけましょう！

◇◇◇◇◇◇ **お風呂が気持ちの良い季節です** ◇◇◇◇◇◇

お風呂に入るといいことがいっぱい



体が清潔になります。



血液の循環がよくなって、疲れがとれます。



体が温まって、新陳代謝が高まります。

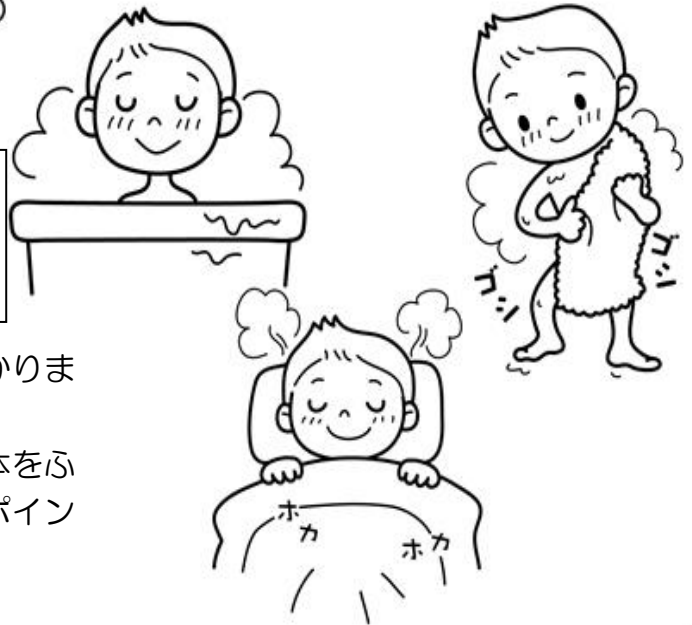


リラックスすることができ、よく眠れます。

**効果的な入浴と
気をつけること**

お風呂に入るといいことがたくさんあります。
その効果をより高めるためには・・・

- ややぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。体の中から暖かくなります。
- 湯冷めに注意しましょう。すぐに体をふき、暖かいうちに布団に入ることがポイントです。



◇◇◇ **保護者の方へ** ◇◇◇

全国的にコロナウイルス感染症が流行し、感染防止対策にはまだまだ気を緩めることができません。

1月26日付でご家庭に配付しました「新型コロナウイルス感染拡大に伴うまん延防止等重点措置適用について」というプリントでもお知らせをしましたが、対策として布マスク、ウレタンマスクよりも不織布のマスクの方が効果的と言われています。

ぜひ、不織布のマスクを着用されますことをお勧めします。