

ほけんだより 2月号

令和5年1月31日
新宿区立落合第四小学校
校長 本間 基史
養護教諭 樋口 紗良

2月の保健目標 寒さに負けず運動しよう

インフルエンザにご用心！！

新型コロナウイルス感染症が流行した過去2年間は、インフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年に入ってからインフルエンザにかかったという声をちらほらと耳にするようになりました。ここ最近流行していなかったことから、社会全体でインフルエンザに対する免疫が低下していて、一旦発生すると大きな流行を引き起こす可能性があります。

インフルエンザもコロナも、対策には大きな違いはありません。感染症対策の基本は、手洗い、咳エチケット、規則正しい生活習慣です。また、感染症が流行する時期にはなるべく人混みを避けるなどして、十分に対策をしていきましょう。

【インフルエンザにかかると？】



保護者の皆様へ ～出席停止期間について～

いつも学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

冬に起こりやすい感染症の出席停止期間については以下の通りです。ご不明な点があれば、保健室までお問合せください。なお、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、登校許可書は不要です。

インフルエンザ	発症した日を0日として5日間、かつ解熱した後2日間
新型コロナウイルス感染症	発症した日を0日として7日間
(" の濃厚接触者)	発症者との最終接触日を0日として5日間(原則)
感染性胃腸炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで

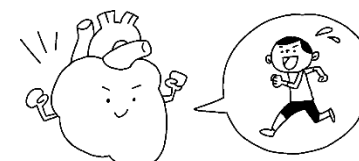
運動をするとどんないいことがあるの？

今の時期、寒くて外に出るのがおっくうになってしまいますね。休み時間に、「外行きたくない〜い」という声が保健室でも聞こえてきます。しかし、小学生のみなさんが運動をすることで得られるメリットはたくさんあります。暖かい部屋の中で過ごしたい気持ちもわかりますが、寒いときこそ、外で目一杯体を動かして、健康に過ごしましょう。

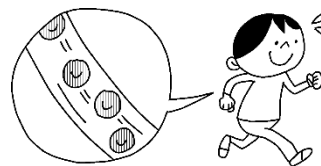
【たくさんある！運動の効果】



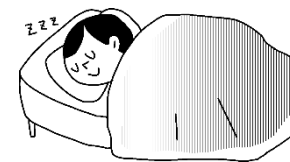
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすり眠れる

その他にも・・・
・ストレス解消
・肥満を防ぐ
など

運動を習慣として続けるためには

運動はたまにやればよいのではなく、習慣として続けたいと意味がありません。いきなり無理をして運動をしても続かないので、まずは、やってみたいなと思える運動を5～15分程度で行うなど、軽めなものから始めてみるのがおすすめです。

ちなみに、樋口のおすすめ運動はストレッチです！体をほぐすことで心も体もリラックスできますよ☆

