

2月のほけんだより

令和7年2月3日

陸合小学校保健室

中村 涼子

寒い日が続きますね。寒くて空気が乾燥していると、感染症にかかりやすくなってしまいます。インフルエンザなど、まだまだ流行する時期です。十分な睡眠と加湿などの工夫で、寒さに負けず、病気にかかりにくい体づくりを心がけましょう。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

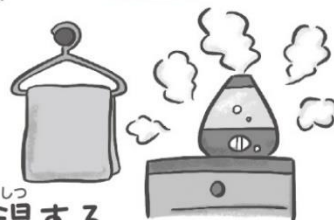
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

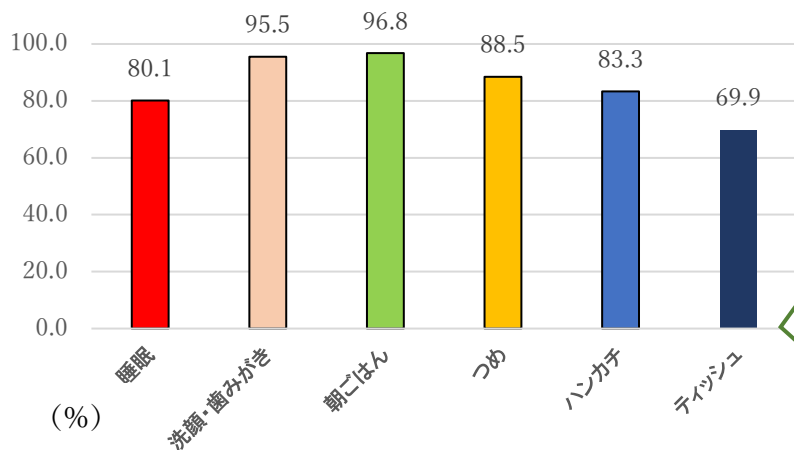
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

1月 すこやかチェック全校



すこやかチェックの結果、ティッシュを持ってきていない人が多いようです。マスクなどと同じように、予備をバックの中に入れておくなどしてみるのはいかがでしょうか。もちろんハンカチも忘れずに。(ハンカチも予備があってもいいかもしれません)

