

# ほけんだより 2月

〈2月の保健目標〉

こころ からだ  
心も体も

げんき  
元気にすごそう

令和8年2月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

2月4日の『立春（春の始まり）』も過ぎ、春が近づいてくるのかなと思いきや、こごえるような寒さが続いています。しもやけで手足が真っ赤になっている人も多いです。お風呂に入るときにはゆっくり湯船につかって、やさしくマッサージをしてみるのがおすすめです。

## インフルエンザB型 流行しています！

今週からインフルエンザ B型が流行しています。保健室の来室も多いですが、症状として発熱はなくても頭痛やのどの痛み、腹痛や吐き気があり、インフルエンザと診断された人もいます。いつもと違う体の様子がないか、自分でもチェックしてみましょう。

### 健康観察のポイント

寒気はしないかな？

うんちはでたかな？

体温は何℃かな？

熱やせき、鼻水はないかな？

関節のいたみはないかな？

頭やおなかはいたくないかな？

顔色はどうか？



### つらい… しもやけ 対策方法は？



#### 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。

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。