



# すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室



3学期以降、インフルエンザのB型が流行しています。今年度、すでにインフルエンザのA型に感染したという人でもB型にかかってしまうことがあります。新型コロナウイルスも新しい変異株が出て、感染者が増えています。朝、家で体調に異常はないかよく健康観察をしてから学校に来るようにして下さい。また、手洗い、換気、マスクなどの感染予防をしっかりと行いましょう。



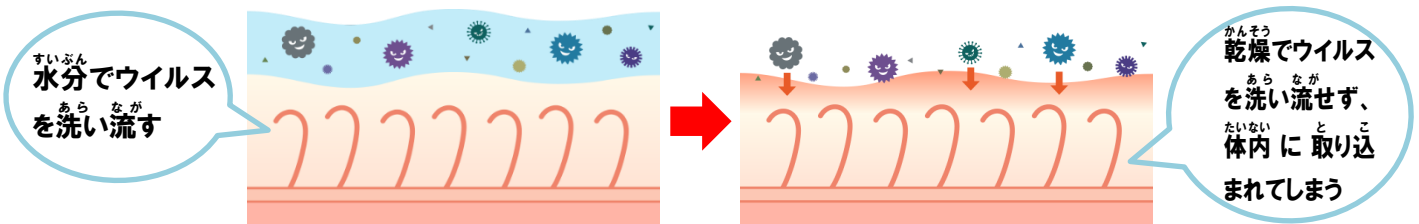
こんげつ  
今月のすこやかめあて



かんそう からだ まも  
乾燥から体を守ろう！

## 1 のどの乾燥

のどが潤っていると、ウイルスが体内に入ることを選び、洗い流してくれます。しかし、反対にのどが乾燥していると、外から入ってきたウイルスを防ぐ機能が弱くなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。



乾燥からのどを守ろう！乾燥を防ぐために、こんな方法があります！



## 2 肌のクイズ

最近、乾燥から肌のかゆみを訴えたり、皮ふがあかざれになったりして、保健室へ来室する子が増えています。空気が乾燥する冬は、肌を守るためのケアを意識して行いましょう。

Q1 子どもと大人ではどちらの皮ふの方が乾燥しやすい？

ア 子ども イ 大人

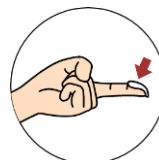


わたしのこたえ おうちの人のこたえ



Q2 右の絵の保湿剤の量で、どのくらいの面積に塗るのが正しいかな？

ア 大人の片腕くらい イ 大人の両手くらい



わたしのこたえ おうちの人のこたえ



こたえは裏を見てね！

## 【クイズの答え】

### Q1…ア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟で、大人よりも肌が乾燥しやすい。温度の高いお湯は乾燥の原因になるため、40℃以下にしよう。



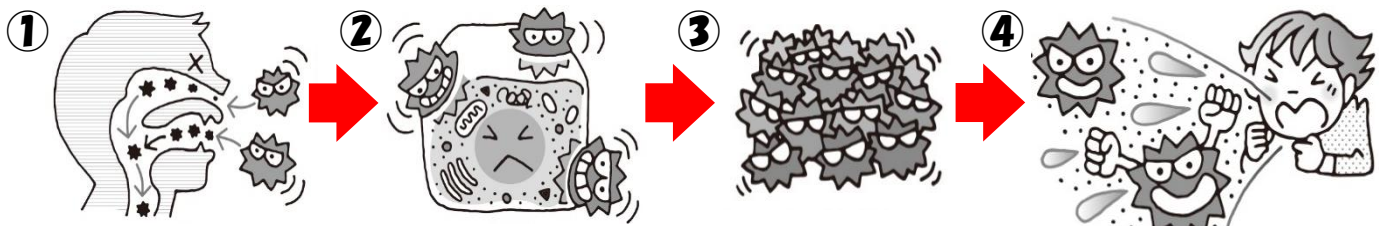
### Q2…イ

チューブの場合、大人の人差し指の先から第一関節までのばした量がおよそ大人の両手くらいの面積をぬるときを目安となるよ。



## インフルエンザはなぜ流行る？

今年度は、4年ぶりにインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザは感染力がとても強いです。その理由は、体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



① ウイルスは鼻やのどから体の中に入ります。

② 約20分で細胞の中まで侵入します。

③ 1つのウイルスが8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

④ 増えたウイルスが、感染した人のくしゃみや咳で飛び出していきます。

## 冬休み すこやかカードの取り組みの様子

「冬休みすこやかカード」を使って、様々なエクササイズに取り組みました。目を閉じて、片足を上げてバランスをとる「目かくしフラミンゴ」の長さを冬休みの前と後で比較した結果は右の通りです。エクササイズは、継続することで運動能力が上がり、けがの予防にもつながります。今後もすきま時間を上手に使って、取り組んでみてください。

記録がのびた秒数の平均

右足…12秒

左足…13秒

提出率…94.7%

## フラミンゴ大賞 受賞者

冬休み明けにバランス力を鍛えたり、冷えを改善したりするエクササイズを行いました。その最後に、学級の中で誰が一番長く「目かくしフラミンゴ」をできるか競いました。各学級の優勝者には、「フラミンゴ大賞」を授与します。おめでとう！

