



令和 7年 2月 12日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本 橋 忠 旗
養護教諭 横 山 美 佳

立春が過ぎて、日中の時間も長くなってきたと感じます。年末年始に「インフルエンザ警報レベルを超える流行」と報道されていました。新学期が始まると、学級閉鎖をたくさんする状況かと予想していたところでした。インフルエンザについては、先週2年生の一学級で学級閉鎖を行いました。その後の感染拡大はありません。

1月中旬頃からは、胃腸炎(下痢・腹痛・吐き気など)症状の理由の欠席が多くあります。また、発熱して、いろいろな検査をしてもすべて陰性(ー)というものの、発熱が数日続く症状や朝は微熱、夜になると高熱になるものなどの連絡があります。1月最終週からは、新型コロナ感染症と、今週初めからは、インフルエンザA型、溶連菌感染症、伝染性紅斑(リンゴ病)様の症状で欠席したいお子さんがみられます。リンゴ病は顔面の発赤や手足への発疹などが現れている時はすでに周りに感染させているので、発熱がみられなければ登校してきています。保健室では、痒みなどがある場合は、冷やす等で対応しています。

立春寒波といわれる今季最大級の寒気団が来ていて、まだまだ「春」は足踏みというところでしょうか。春の花粉も早めに飛散しているとのことで、「花粉症」になっている方は、つらい時期になります。年度末にかけて、感染症拡大がないようにと願うこの頃です。

**こんな
ストレス解消法も
あります**

笑う
笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く
泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

自分のストレス解消法
ありますか？

イライラ 不安を感じたら

まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

立春!

でも、まだまだ
寒さに注意!

2月は生活習慣病予防月間 1月23日は「※一無、二少、三多の日」

生活習慣病を防ぐために今からできること



食習慣
一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに!
一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。



睡眠習慣
睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。



運動習慣
なかには運動が苦手な人もいます。
その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

※「一無、二少、三多の日」とは?

一無(いちむ)・・・無煙・禁煙のすすめ
二少(にしょう)・・・少食(腹八分目)・少酒のすすめ
三多(さんた)・・・多動・多休・多接のすすめ

多動(多く動く) = 今より10分多く

多休(しっかり休養) → 心とからだのリフレッシュ

多接 → 多くの人、事、モノに接してイキイキとした生活をするという意味だそうです。

一無、二少、三多



湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。