

保健だより



2月号



旧暦で2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着ものを重ねる「衣更

着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。

少しずつ、厳しい寒さの中にも、春の気配が感じられるようになってきましたね！

4月からの新生活に向けて、2・3月は準備の時です。自分の目標に向けて、自分らしく、少しずつ、心と体のウォーミングアップをしながら・・・春の訪れを待ちましょう。



柏中では、現在インフルエンザの流行は見られませんが・・・**柏市内小中学校において、1月中旬よりインフルエンザによる学級閉鎖の報告が増えています。**さらに、新型コロナによる学級閉鎖もあるそうです。柏中で引き続き流行がないように・・・**一人ひとりが、手洗い・換気・咳エチケット(咳が出る人は、マスクを着用する)と、予防を心がけてほしいと思います！！**



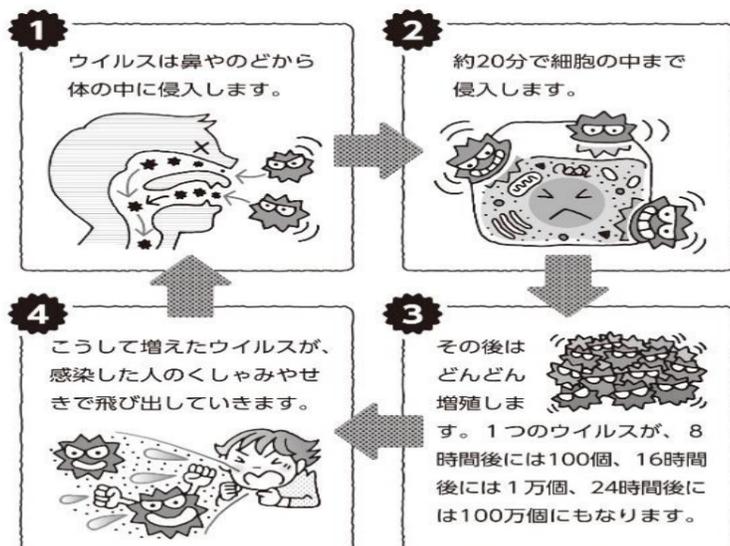
インフルエンザって、何？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。38度以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。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。



感染経路

飛沫感染・・・感染した人のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染・・・感染した人の咳やくしゃみ等の飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

かぜ・インフルにかからないために☆☆☆

☆ 気をつけてほしいこと ☆

規則正しい生活習慣を守り、体調の維持につとめる	うがいや手洗いを習慣づける	部屋の換気をする	流行時は人ごみを避け、マスクで感染を予防する
-------------------------	---------------	----------	------------------------

できるかな？

がんばるポイント

感謝の気持ちを伝えている	友だちのいいところを見つけられる	言葉づかいに気を付けている
困っている人に親切にできる	元氣よくあいさつをしている	相手の気持ちを考えられる
相手のほうを見て話を聞いている	声の大きさに気をつけてあいさつしている	素直に謝ることができる

いくつかがつかえましたか???

♡優しさ♡は連鎖すると言われていています！

まずは、自分の近くにいる人に・・・優しくしてみよう！

よう！

2月5日



免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元氣

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

