

# 1月保健だより

1月の保健目標  
かぜを予防しよう

## インフルエンザA型が流行しています

12月上旬からインフルエンザが流行し始め、学級閉鎖や学年閉鎖をする学年もありました。近隣の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。感染拡大を防ぐため、早退等早めの対応をお願いすることがございます。また、ご家庭の方におきまして、朝の段階で体調が優れない場合は休養を優先してください。

### 保健室からの お知らせ

インフルエンザによりお休みされていた場合、登校する際には、書類の提出が必要です。HPからダウンロードしていただきご記入ください。ダウンロードできない場合は、学校から用紙をお渡ししますのでご相談ください。



### 1月の予定



3学期の計測を実施します。結果は緑のファイル（健康ファイル）に入れてお渡しします。中身はご家庭で保管し、ファイルは学校に提出をお願いします。6年生は提出の必要はありません。

### 計測日程

16日(木)	6年生	23日(木)	2年生
20日(月)	5年生	24日(金)	1年生
21日(火)	4年生	27日(月)	たんぽぽ学級
22日(水)	3年生		

### 汗をかいて免疫力も高めましょう



免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



### 能動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふきものに替えてあげてください。

