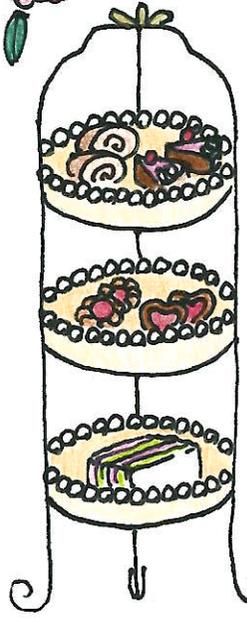


# ほけんだより 2月号

令和8年2月発行

## 寒さと乾燥の季節

本格的な寒さと乾燥が厳しい季節ですが、みなさん体調はいかがですか？今年の冬は「暖冬」のようですが、それでも日が沈んだ後などはとても寒いですよ。上着や手袋、マフラーなどでしっかりと防寒してください！また、乾燥も実は体に様々な影響があります。加湿器などを使って湿度を上げることでインフルエンザの予防にもなるので、ぜひ気にしてみてください！



# そのインフルエンザ A? B?

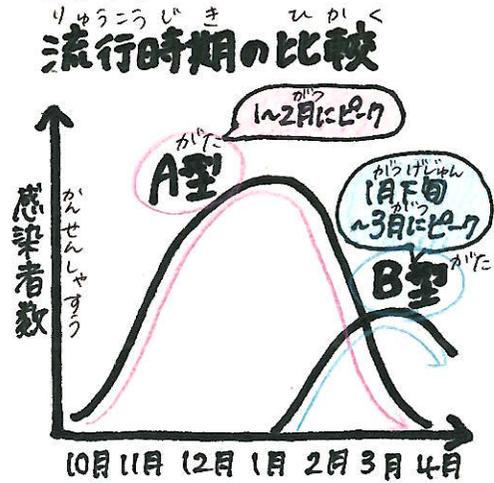
みなさんはインフルエンザにかかったときに、お医者さんから「A型ですね」「B型ですね」と言われた経験がありますか？実は、インフルエンザには種類があります。それぞれの特徴を見てみましょう！

### A型

- 急激な発熱
- 激しい症状
- 毎年流行する
- 人以外に鳥や豚にも感染する

### B型

- 症状はA型に比べて緩やか
- 嘔吐気や腹痛などの消化器症状
- A型にかかった後でも感染する



## 発育測定

1月に発育測定を行いましたね！自分の結果は見ましたか？計測中にも「いっほい伸びた!!」「あと少し伸びていてほしかった...」など色々な声が聞こえてきました。体の成長は本当に人それぞれです。気になることがあったらいつでも保健室に話しに来てください！

# GOOD ナイト

「夜、なかなか眠れない...」という人は意外と多いように思います。ですが、睡眠不足が続くと、日中に体調が悪くなったり、イライラしやすくなったりすることもあります。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。ぐっすり眠れるように、生活習慣を見直してみましょう！



冬は空気が乾燥します。乾燥していると

- どんなことが起こるでしょうか...??
- 感染症にかかりやすい
- 肌トラブルが起りやすい
- 静電気が起りやすい

乾燥注意!! 湿度と気にしよう



速報 空気カラカラ 乾燥注意



おうちの方へ

- \* 1月に発育測定を実施し、結果を配付いたしました。中身をご確認いただき、封筒のみ学校へお戻ください。
- \* インフルエンザB型が流行り始めています。今年度、A型にかかってもB型にかかる可能性はありますので、引き続き感染対策をお願いいたします。