

# ほけんだより 2月

令和8年2月1日  
北区立西が丘小学校

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



## 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

## つらい... しもやけ 対策方法は?



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

### 防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

### 濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

### 湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

### きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

## 保健室からの お知らせ



寒さが深まり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。早寝早起きをし、体調管理に気をつけてください。また、朝の健康観察を十分に行い、体調がすぐれない場合には無理をさせず、ご家庭で休養をとってください。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

# 風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

## お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

### 夜に咳がひどくなるのはなぜ?

#### ■ 気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

#### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

### おうちでもできる対処法があります

#### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

#### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

