

# ほけんだより

令和7年2月3日 No.13  
朝霞市立朝霞第二小学校  
保健室

2月の保健目標:心の健康を考えよう



3学期が始まって1か月。体調をくずしていませんか。

## <現在の感染症流行状況>

- ・二小では、2学期末のインフルエンザの流行に比べて今は落ち着いていますが、まだまだ油断大敵です。
- ・全国的に、インフルエンザ B型の流行が始まっており、一度A型にかかった人も注意が必要です。
- ・市内で、新型コロナウイルス感染症も少しずつ増えてきているようです。



手洗い・うがい・早ね早起き・換気・加湿など、



引き続き、予防をしっかりと行いましょう！

そろそろ花粉対策を始めましょう。

東京都では、早くも花粉が飛び始めたようです。今年は飛ぶ花粉の量が多いと予測されています。早めの対策で、元気に過ごせるようにしましょう。



ぼうし・マスク・メガネをつける



家に入る前に花粉をはらいおとす



つるつるした素材の服を着る



外から帰ってきたら顔を洗う

## 寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



～ 6年生のみなさんと保護者の方へ（朝霞市健康づくり課よりお知らせ）～

## 二種混合予防接種【第2期】はお済みですか？

小学校6年生の方には、令和6年4月に『二種混合（ジフテリア・破傷風）』の予防接種のご案内をお送りしています。

この予防接種は、通常、乳幼児期に接種した『三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）、四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）』の追加接種となります。

免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。

予防接種は市内各医療機関で実施しています。13歳の誕生日の前日までが無料で受けられる期間となっていますので、まだ接種が済んでない方は早めに接種してください。

《問い合わせ先》 朝霞市健康づくり課予防係（保健センター内）  
TEL 048-465-8611