



# ほけんだより

## こんげつ ほんけんもくひょう 今月の保健目標

てあら かんき  
手洗い、換気を  
しっかりしよう

令和6年12月2日 葛西小学校 保健室 NO.8

11月の学習発表会のあたりから、朝晩の寒さも本格的になり、ダウンジャケットや手袋をしている人も見られます。インフルエンザや咳、熱の人も増えてきました。寒い時こそしっかり肌着を着て、体を温めましょう。また、日中動くと汗をかくこともあり、室内と外では気温差もあります。着脱のしやすい服装を心がけましょう。

### ～ハンカチ・ティッシュ持っていますか？～

保健委員が時間に各教室を廻り調べました。ハンカチ・ティッシュを持ってきている人がクラスの9割以上のクラスを表彰します。1学期は6クラスでしたが、2学期は増えているのでしょうか？手荒れやあかぎれを防ぐためにも、手洗いの後はしっかりと手を拭けるようにハンカチやタオルを持ち歩きましょう。



もうすぐ冬休み

思いっきり

# がんばるが楽しむ

ための

# 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

### くそうであたたかく

うすぎ じょうず かさ ぎ  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



ゆ

### ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。



に

### ちゅうは外で運動しよう

さむ さい いえ ひ  
寒いといふ家に引きこもってしまいがち。  
てき からだ うご  
適度に体を動かしましょう。



ま

### ずは早起きから

せいかつ たち はや お  
生活リズムを保つコツは早起き。  
がっこう ひ おな じ かん  
学校がある日と同じ時間に  
お  
起きましょう。



け

### んこう的な食生活を

た べ すぎ に ちゅうい して、 はらはちぶんめ  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



な

### んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると  
おも  
思わぬトラブルに。



い

### つも手洗い忘れずに

てあら かんせんしょうよ ぼう きほん  
手洗いは感染症予防の基本です。  
せいけつ  
清潔なハンカチもポケットに。

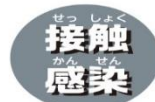


# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



**⚠️ 筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

**⚠️ ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

**⚠️ 暖房器具などの使用**

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



## 『よい歯の絵のコンクールのポスター』

1学期に募集したポスターを12月7日(土)の学校公開日まで1階の保健室前に掲示しています。ぜひご覧ください。

## 冬に気をつけたい子ども感染症

### ロタウイルス感染症

**特徴** 白っぽい下痢便が出る

**症状** 下痢、嘔吐、発熱など

**注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

### RSウイルス感染症

**特徴** 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も風邪様症状。

**症状** ひどいせきや喘鳴などが出ること

**注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

### インフルエンザ

**特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

**症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

**注意点** 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも