

ほけんだより

2023年 12月号
 春江小学校
 校長 小林 麻子
 養護教諭 角田 美穂

色づいた木々の葉もだいぶ散り、秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さも本格的になってきました。気温の変化や空気の乾燥に伴い、かぜや高熱でのお休みが多くなってきています。インフルエンザもまだ流行していますが、ノロウイルス等の感染性胃腸炎も流行る時期です。体調がよくない場合は、十分な休養をとり、早めに医療機関で受診しましょう。

体調を整えて過ごすためには、規則正しい生活と予防が欠かせません。睡眠とバランスの良い食事を心がけ、手洗いを進んで行うようご家庭においてもご協力をよろしくお願いいたします。



<p>12月の ほけんもくひょう 保健目標</p>	<p>さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくりましょう。</p>
-----------------------------------	---------------------------------------

AくんとBくん、何がちがう？

今年^{ことし}は学校^{がっこう}でもカゼ^{だいいゅうこう}が大流行。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずーっと一緒^{いっしょ}にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな？
 違い^{ちが}は、カゼのもとと戦^{たたか}う力の強^{ちから}さ。カゼのもとが体内^{からだ}に入^{はい}ってきてても、体が戦^{たたか}ってやっつけることができればカゼをひきません。

＼ Bくんが行っていた ／

「戦う力」を高める4つのヒミツ

- ☆早寝早起^{はやね はやあ} ☆1日3食^{いち にち しょく}、バランスよく食べる^た ☆運動^{うんどう}や温かい^{あたた}食べ物^{もの}で体温^{たいおん}を上げる^あ ☆ストレス^あをためない
- まねしたら、体の力^{からだ}をレベルアップ^{ちから}できるかも！



野菜を食べて 体温アッ！

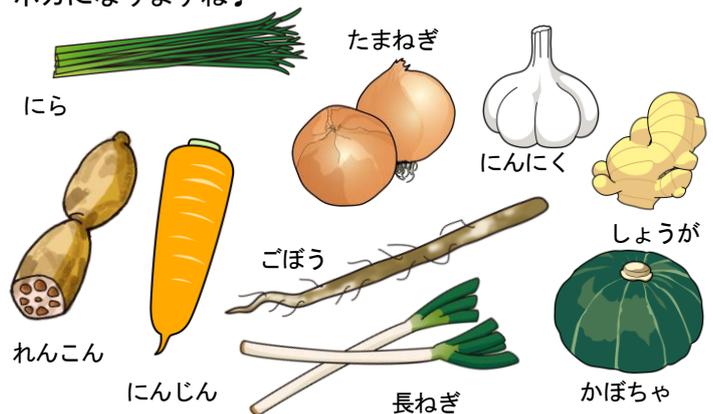
食べ物には、体温を上げるものと下げるものがあることは知っていますか？

体を温める食べ物の特徴は

- ・冬に採れるもの
- ・色が濃いもの
- ・寒い地方で育つもの
- ・硬いもの
- ・土の中で育つもの
- ・塩分が多いもの

と言われています。

つまり、冬野菜には体を温めてくれる効果があります。特に、しょうが、ねぎ、にんにくなどの薬味や香辛料のようなものがおすすめです。寒い時期には体を温める食べ物をたくさん入れたお鍋を、家族で食べると、心も体もホカホカになりますね♪



～感染性胃腸炎(ノロウイルス等)に注意!!～

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、小型球形ウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬季に流行します。これからの季節、特に気を付けてください。

おもな症状は、発熱・吐き気・嘔吐・下痢

人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染は、ウイルスが手などについて入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。

感染予防のポイント



- トイレの後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。
- 部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、吐物をふき取り、塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。その後、石けんで十分手を洗いましょう。

感染性胃腸炎にかかったら



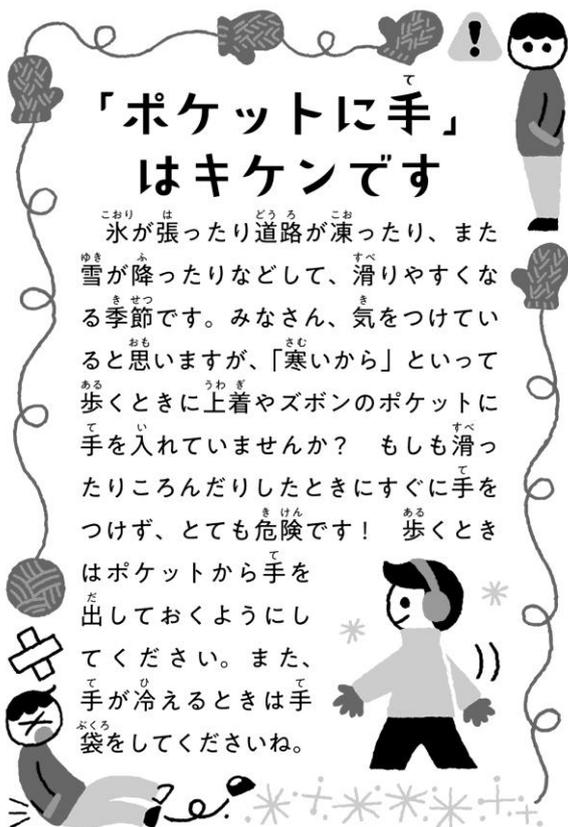
○脱水症状に注意しましょう。子供の場合は、ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合は、すぐに病院で受診しましょう。吐き始めた3～4時間は何を与えても吐いてしまいます。しばらくすると吐き気がおさまってくるので、安静にしてりんご果汁、麦茶などを少しずつ飲ませましょう。

お願い

登校前に、熱があつたり、体調が悪かつたり、いつもと様子が違つていたりした場合は、無理をしないで休養をとるようにお願いします。登校してもよくなることはありません。また、登校後、具合が悪くなり、ベッドで1～2時間休ませても回復しない場合は、保護者のお迎えをお願いしています。保健資料に記載された緊急連絡先に変更が出たときは、必ず、保健室までお知らせください。また、咽頭結膜熱(アデノウイルス)やインフルエンザ、感染性胃腸炎などは、感染症ですので、出席停止扱いとなります。登校の際は、必ず、医師の証明書を学校まで提出してください。証明書は学校に取りに来ていただくかまたは、HPに掲載のものをプリントアウトしてください。

「ポケットに手」 はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といつて歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてください。



寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。

