

# ほけんだより

令和6年12月2日 No.9  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎  
主任養護教諭

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じます。空気も乾燥してきたため、のどの痛みやせきの症状により欠席する人が増えてきています。

区内では引き続き、手足口病やマイコプラズマ肺炎、インフルエンザ等による学級閉鎖の報告があります。

本校では、今のところ感染症の広がりは見られていませんが油断は禁物です。冬の寒さに打ち勝ち、毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活をすることや衣服をじょうずに調節すること、しっかり食事をとること、さらには手洗い、うがいをしっかりとすることが大切です。御家庭の御協力をよろしくお願いします。



11月22日(金)～ しのゴ～タイムで  
持久走大会に向けての練習が始まりました。

12月  
ほけんもくひょう  
保健目標

さむ ま からだ つく  
寒さに負けない体を作りましょう。



さむ ま からだ  
…寒さに負けない体づくりのコツ…



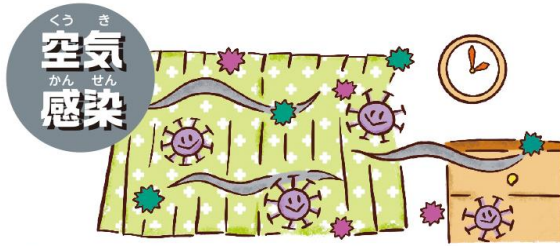
寒さに負けない体を作るためには、体温を上げることが大切です。体温は個人差がありますが、毎日の生活の中で規則正しいリズムを作り、繰り返し続けていくことで一定の体温を保つことが出来ます。体温が上がると体の中の血液の流れがよくなり、病気に負けない力を高めることにつながります。特に、これからの季節は、寒さが厳しくなるため体調管理が大切になります。寒さに負けない体づくりを始めましょう。

<p>《体づくりのコツ①》 ◆厚着をしない</p> <p>からだ うご かせ 体を動かすと汗をかきます。そのままにしておくと体が冷えて風邪をひく原因になります。</p>	<p>《体づくりのコツ②》 ◆太陽の光をあびる</p> <p>あきあき たいよう ひかり 朝起きたら太陽の光をあびて体内時計をリセットしましょう。</p>	<p>《体づくりのコツ③》 ◆朝食は温かいものを食べる</p> <p>ちようしゆく あたた 朝食をとることで体の活動が活発になり、体温が上がります。</p>	<p>《体づくりのコツ④》 ◆お風呂に入る</p> <p>シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。</p>
--	---	--	--

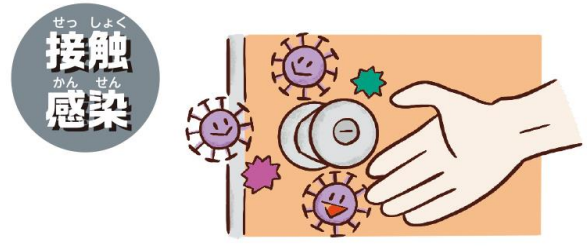
<p>《体づくりのコツ⑤》 ◆寒さに合わせて服装を整える</p> <p>寒さに合わせて、重ね着をしたり、下着を身につけたり、長めのくつ下にしたりするなど服装を整えるようにしましょう。特に、手首、足首、首の「3つの首」がかくれるようにすると、効率よく体を温めることができます。教室内ではジャンパーなどの上着は脱ぎますので、動きやすく寒さを感じない服装を着てくるようお願いいたします。</p>	
--	--

# ウイルスはどこから来るの？

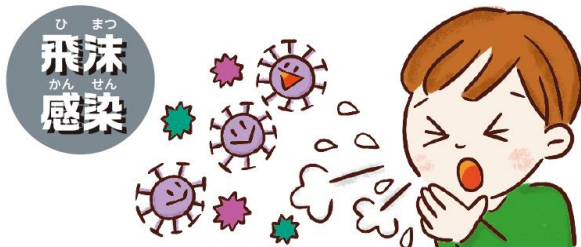
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



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。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

## …「マイコプラズマ肺炎」感染症に注意！！…

江戸川区内だけでなく、全国的に流行している感染症で、「その他の感染症」に分類され、出席停止扱いとなります。医療機関を受診してもすぐに診断がつかない場合も多く、日数が過ぎた後、マイコプラズマ肺炎と診断される場合もあります。医療機関より登校許可が 나왔ら『治癒証明書』を必ずご提出ください。

### 【症状】

- ・発熱や全身の倦怠感(だるさ)
- ・痰を伴わない咳(咳は遅れて始まることもある)
- ・咳は熱が下がった後も長期にわたり3~4週間続くのが特徴。

### 【予防】

- ・手洗い
- ・咳の症状がある場合は、マスク着用(咳エチケット)



## ★令和5年度 体力テスト時における意識調査結果から★

・スマートフォン ・タブレット端末 ・パソコン ・携帯型ゲーム機

平日における一日の携帯等視聴時間は、1年生では約30%以上の児童が2時間以上視聴しています。また、5年生では男女ともに40%以上が3時間以上視聴しています。携帯等の視聴時間が、睡眠時間にも影響を

及ぼすものと思われる。冬休みに入ります。生活リズムが乱れやすい時期です。視聴時間について再確認をお願いします。

