

えがお 12月

令和6年11月29日 12月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜをよぼうしよう
風邪を予防しよう

校長 藤田 暁美

養護教諭

堀越 郁美

おおすぎげいじゆつさい ふし お ことし あと げつ
大杉芸術祭も無事に終わり、今年も後1か月となりました。クリスマスや
ねんまつねんし たの ひと おお こんげつ
年末年始などのイベントを楽しみにしている人も多いと思います。今月のほけん
だよりはかぜ ふしぎ さい ま じき たいちよう
だよりは風邪にまつわる不思議についてです。寒さが増す時期なので、体調
かんり
管理をしっかりと、楽しく過ごしましょう。



おうちの方へ

○今年度2回目の歯科検診を行います。

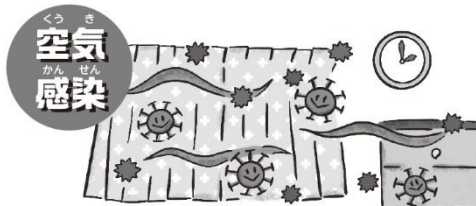
12/5(木)に歯科検診があります。当日の朝は必ず歯を磨いてから登校させてください。検診の結果、治療が必要な児童には治療勧告書をお渡しします。早めに治療を済ませ、治療勧告書の提出をお願いします。

○冬休み前に「冬休み健康カレンダー」を配布します。

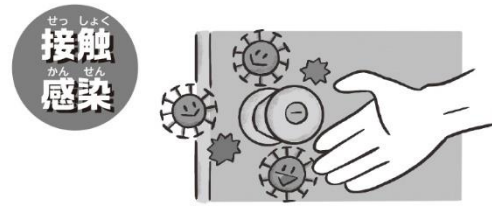
冬休み中、子供たちが自分の生活リズムを毎日振り返ることができる内容になっています。最後に保護者の方からサインをいただくことになっています。確認をしていただき、サインをした後、担任にご提出ください。

ウイルスはどこから来るの？

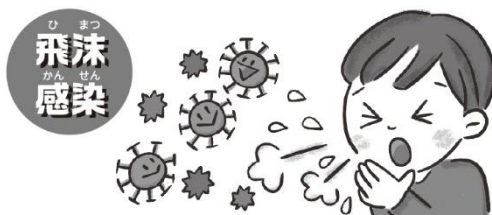
かぜ げんいん からだ ほうほう しんにゅう
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど し き へや くうきちゆう
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
こ からだ はい
込むと体にウイルスが入ってきます。



せつしよく かんせん
接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ
いておおいことがおおいです。そこをさわった手
くち はな さわ からだ はい
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



ひまつ かんせん
飛沫感染
かんせん ひと つば いっ
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一
しよ せんと ほか
緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
ひと す こ からだ はい
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
追い払いましょう。

寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになる

とついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

