



令和5年12月20日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

1年の締めくくりの月となりました。この1年、健康で安全に過ごすことができましたか？

これから、寒さも本格化する中で生活リズムが崩れ、体調を崩すことも多くなりがちです。

冬休み中も体調をコントロールし、手洗い・うがいを続けていきましょう。

始業式に笑顔で六小のみなさんと会えるのを楽しみにしています。



冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す



しっかり
すいみんをとる



うんどう
運動する



大掃除しよう！

12月のほけん目標

かぜを予防しよう

かぜ・インフルエンザにかからないために

●外から帰ったらうがい・手洗いを念入りにする

石けんをよく泡立てて、爪の中や指、手首までしっかり洗ってウイルスを落としましょう。また、うがいをするときは、水がのどの奥まで届くように。



●栄養をしっかりとる

好きなものばかり食べていると栄養バランスがたよります。



●部屋の湿度や換気に気をつける

湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう(70%くらいが理想です)。



●人混みに行かない

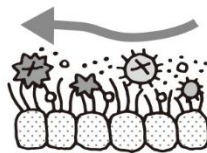
人がたくさんいるところには、ウイルスが多くいる可能性があります。



「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



寒さ対策をしよう



どこかわかったかな？



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

肌着を着る



重ね着をする

～おうちの方へ～

1 体調管理について

まだまだ、インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザウイルスは種類が多く、同シーズン内で数種類のウイルスが流行することがあります。異例の流行となっている今シーズンは、インフルエンザに複数回かかる可能性が指摘されています。特に現在流行中のA型はウイルスの種類がたくさんあり、同シーズン内で複数のA型ウイルスが流行することがあります。

また、インフルエンザ発症後、いったん解熱したにもかかわらず数日以内に発熱がみられる「再発熱」という症状も多くみられています。子どもやA型インフルエンザに多いとされており、全体の15～20%程度にみられる現象で、別の型のインフルエンザが再感染したわけではありません。出席停止期間後も、様子を見ていただきますようお願いいたします。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例



#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断に迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

小平市医師会ホームページもご確認ください。

<http://www.kodaira-med.or.jp/>

2 服装に気を付けてください。

現在、体育の時間に防寒のためにトレーナー等を着用することが認められていますが、休み時間の外遊び等、体育の授業以外でも子供たちは元気に体を動かしています。安全な学校生活を送るため、ご家庭での毎日の服装選びにご協力をお願いいたします。フードをかぶったり、すそが長すぎたり、広い服は、椅子等に引っかかりたり、転倒につながったりして大変危険です。また、脱いだ服を腰に巻くことも事故につながる可能性がありますので、学校では外すように指導しています。

