

ほけんだより12月

椎葉村立不土野小学校保健室

12月13日発行

いよいよ今年もあと一か月を切りました。今年一年、健康にすごせましたか？去年に続いて今年も新型コロナウイルス感染症の対策をしながら過ごす1年になったと思います。来年も「With コロナ」で対策をしながらも、楽しい一年になるといいですね。

インフルエンザの流行に注意！！

今年インフルエンザや手足口病などの感染症の流行が予想されています。新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきているからと油断せずに、これまでと同じように「石けん手洗い・マスク・三密を避ける」を守って冬を乗り切りましょう！

かぜや
インフルエンザを
予防するには

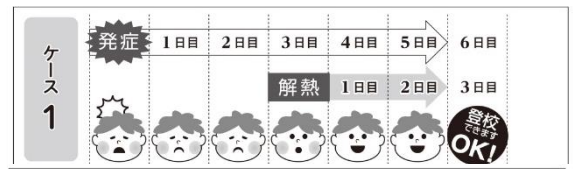
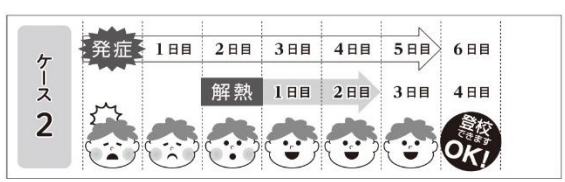
<p>十分な睡眠</p>  <p>早めに寝て、十分に体を休めましょう。</p>	<p>十分な栄養</p>  <p>なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。</p>	
<p>うがい・手洗い</p>  <p>うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。</p>	<p>換気と保湿</p>  <p>こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。</p>	<p>人ごみを避ける</p>  <p>インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。</p>

© 少年写真新聞社 2018

インフルエンザになったら...

ほかの人にうつさないように出席停止（必ず学校を休まないといけない）になります。しっかり休んで、また登校できるようになったら元気に登校しましょう！

期間は「**熱が出た次の日から5回+熱が下がって2回**」です。

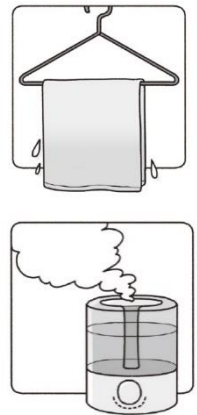


ほけんだよりの感想や保健室への質問・一言がありましたらこちらまで！

冬こそかわきに気をつけて！

空気の乾き（乾燥）

冬は空気が乾く季節です。寒くて暖房を使うとさらに空気が乾いてしまいます。空気が薄くと、①かぜや感染症のウイルスが飛びやすくなる、②火事などが起きやすくなる といった影響があります。乾いている落ち葉はよく飛んで火がつきやすく、ぬれている落ち葉はあまり飛ばずに火もつきにくいのを思い出したらわかりやすいかもしれません。家の中で空気の乾きを防ぐには、加湿器をつける、ぬれたタオルを干すなどしましょう。ぬれたタオルはストーブなどに落ちない場所に干すでしょう。



からだの渇き（脱水）



冬は汗をたくさんかきませんが、からだの中の水分は呼吸や皮膚から少しずつ外へ出て行きます。その量は1日に体重1キロあたり約15m³、たとえば体重が35kgの人は約525m³（ペットボトル約1本分）も気づかないうちに失われているのです。暖房の効いた部屋にいとこの量がさらに増えてしまいます。のどが渇く前に水分補給をしてかくれ脱水を防ぎましょう。

皮膚のかわき

冬になると体がカサカサしてかゆくなったり、手が切れやすくなることはありませんか？これは皮膚が乾燥しているからです。かゆいからといってかきむしったり、力を入れて体を洗ったり拭いたりすると逆効果です。皮膚の乾燥を防ぐには、手を洗った後にはすぐにハンカチで拭く、お風呂は熱すぎない温度にする、お風呂の後にクリームを塗るなどの方法があります。



今月の掲示物

保健室前に、冬を元気に過ごすためのプレゼントが届きました！プレゼントを開けて中身を確認してみてくださいね。みんなが作った世界に一つだけのクリスマスツリーも飾ってあります。



保健室からのお知らせ

○最近、給食後の歯みがきが上手になっています。おうちでも続けましょう。

○ハンカチを忘れる児童が多くなっています。毎日持ってくる・持ち歩くようにご家庭でもお声掛けをお願いします。

○11月の給食費の支払いがまだのご家庭は早めをお願いします。12月分もお願いします。

