

ほけんだより 12月

古和釜小学校 保健室

本格的に寒さが厳しくなり、朝、お布団から出るのが辛い季節が来ましたね。人間の体は気温が何度であっても、体温を一定に保つようにできています。ですから、寒い冬は、体を温かく保とうとして、沢山のエネルギーを使います。そのため、疲れやすく感じたり、免疫が下がって、風邪を引きやすくなったりします。いつも頑張っている自分ために、湯船に浸かる、いつもより早く寝るなどして、体を労ってあげてくださいね。

インフルエンザが流行しています



ついに古和釜小学校にもインフルエンザの波がやってきました。11月は1年2組、3年1組、4年3組、5年2・3組が学級閉鎖となり、全校で114人もの方がインフルエンザ A 型に感染しました。本校の児童数は、417名なので、なんと4人に1人が感染したことになります。

例年、インフルエンザ A 型が流行った後に、インフルエンザ B 型やノロウイルスなど様々な感染症が流行します。一度かかったから安心♪ではなく、感染症には「かからない！人にうつさない！」をモットーに対策を続けましょう。

みなさんができる感染症対策



- ① 手洗いでウイルス・ばい菌を体に入れない！必ず石けんを使いましょう。
- ② 風邪症状があるときは、マスクをして、人にウイルス・ばい菌をうつさない！
- ③ 換気をして、部屋からウイルス・ばい菌を追い出す！
- ④ バランスの良い食事をして、睡眠を沢山とる！免疫力を上げて、ウイルス・ばい菌をやっつける！

冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの方も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危険なことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高めます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



〈保護者の方へ〉

いつも学校活動にご協力いただき、ありがとうございます。
 ・インフルエンザの流行に伴い、今後も学級閉鎖を行う可能性があります。またクラスの感染状況によっては、発熱なしでも体調不良の際にお迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
 ・インフルエンザの出席停止期間は、発症当日を0日と数え、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間となります。ご不明の際は、学校までご相談ください。