

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年12月4日

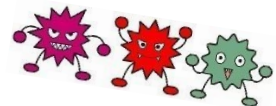


楽しい行事がたくさんあった2学期でしたが、あと1か月で冬休みですね。冬休みは、心と体をしっかり休めて、リフレッシュしましょう。1年の終わりを元気いっぱいに過ごせるよう、冬休み中も体調管理をしっかりとしましょう！

12月の保健目標「かぜやインフルエンザを予防しよう」

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。これらの感染症のウイルスには、好きな人や好きな場所あるのを知っていますか？ ウイルスの好きな人や好きな場所にならないように気をつけて、感染症を予防しましょう。

ウイルスが好きなのは、どんな人？どんな場所？



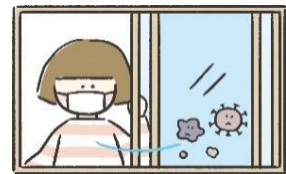
手を洗わない人

人は、無意識のうちに自分の顔をさわっています。ウイルスのついた手で顔をさわると、目や鼻、口からウイルスが体の中に入ってしまいます。給食の前や掃除の後など、こまめに手を洗いましょう。



換気がされていない場所

教室などで、寒いからと窓を閉め切っていませんか？換気をしないと、ウイルスが外に出て行かないので、人に感染しやすくなります。空気の通り道ができるように窓や扉を開けましょう。



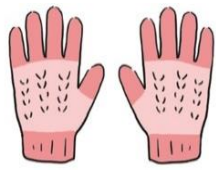
夜ふかしをする人

夜ふかしをすると、すいみん時間が短くなってしまいますので、体のつかれをとることができません。つかれていると、免疫が下がってしまうので、体の中に入って来たウイルスをやっつけることができません。夜は早くねて、しっかりとすいみんをとることが大切です。



いふく たいおんちようせつ
衣服で体温調節をしよう!

寒くなると、登下校中などにポケットに手を入れて歩く人が多くなります。ポケットに手を入れていると、転んでしまったときに手をつくことができず、大きなけがにつながってしまうかもしれません。寒い時は手袋をつけて、手を温めるようにしましょう。



外遊びのときに、厚手の上着を着たまま遊んでいる姿を見かけます。外に出るときは寒くても、遊んでいるうちに暑くなり、汗をかいてしまいます。汗をかいて体が冷えると、体調を崩してしまうので、体が温まってきたら上着を脱ぐなど、工夫して遊びましょう。



さむ ふゆ けんこうてき たいおん
寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



保護者の皆様

日頃より、本校の教育活動に御協力いただき、ありがとうございます。今年は例年よりも早い時期からインフルエンザ A 型が流行しましたが、今後はインフルエンザ B 型の流行も予想されています。また、全国的に季節外れの「咽頭結膜熱」の流行が続いています。咽頭結膜熱は、アデノウイルスの感染により、38～39℃の発熱やのどの痛み、結膜炎などの症状をきたす感染症です。

風邪症状がみられる場合には、無理をせずに御家庭で休養をとったり早めに受診をしたりするなど様子を見ていただきますようお願いいたします。

