え が お

水戸市立千波小学校
保健だより １ 月号
令和６年１月１０日

今年もよろしくお願いします

新しい年が始まりました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？寒さもいっそう厳しくなって、朝早く起きるのがつらいと感じている人もいるのではないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整え、学校生活モードに戻しましょう。

１月の保健安全目標
【保健】寒さに負けずに運動しよう
【安全】災害から身を守ろう

１月の保健安全行事
16日（火）避難訓練
18日（木）薬物乱用防止教室
発育測定（下記の日程で実施）

学　年	月　日
１年生	１月１１日（木）
２年生	１月１０日（水）
３年生	１月１２日（金）
４年生	１月１９日（金）
５年生	１月１６日（火）
６年生	１月１７日（水）

冬休みモード ➡ 学校モードへ

冬休みに生活リズムがかわってしまった人はいませんか？３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ１　早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると、夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ２　朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ３　運動

寒い時こそ運動で体の中からポカポカに。体が疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

温度と湿度の話「ウイルスをおさえるために」

湿度が５０％より低いとウイルスが活発になります。冬は乾燥するので、加湿器を利用したり、ぬれタオルを干しておくなどして加湿が必要です。湿度が高くても室温が低いとウイルスは生きています。部屋の中は、湿度は 50～60%、温度は 20℃くらいにしましょう。

★自分でできるかぜ・インフルエンザの予防★

【石けんによる手洗い】

【ガラガラうがい】

【マスクの着用】

咳エチケットって知っていますか？

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、自分が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。学校など人が集まるところで実践することが重要です。

かぜとインフルエンザの違い

インフルエンザ		か　ぜ
感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える	感染力	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える
38～40℃の熱が 3～5 日間続く	熱	微熱程度
全身の関節や筋肉が痛い。頭がぼーっとする	からだ	だるい、寒気
全身症状の後から咳が出る	咳	出る
全身症状の後から鼻水が出る	鼻水	ひき始めから鼻水が出る
全身症状の後から赤くなって痛む	のどの痛み	少し赤くなって痛む

【お願い】
○毎週木曜日に保健委員が各学級で清潔検査を行っています。給食時にその結果を放送していますが、毎週、ハンカチとティッシュを忘れている人が多いようです。ハンカチで手を拭くまでが手洗いです。毎日、きれいなハンカチを持ってきましょう。
○新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が落ち着いてきて、マスクをはずしている人が増えてきました。しかし、給食の配膳時にはマスクを使用していますし、急に流行の兆しがある時に着用することもあります。予備のマスクを１枚、ランドセルに入れておきましょう。