

ほけんだより

12月



令和5年12月1日
上大野小学校 保健室

じどう
児童のみなさんへ

今年も残すところ、あと一か月になりました。今年はずっと暖かい日が多く、過ごしやすさを感じていましたが、冬の厳しい寒さはすぐそこです。

今年、インフルエンザの流行に加え、アデノウイルスなどのウイルス性感染症がはやっています。感染症対策をしながら、来る冬に備えましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんせんしょう よぼう
感染症の予防につとめよう



ウイルス撃退！ かせ予防のキ・ホ・ン



寒さが厳しくなると、心配されるのが感染症です。感染症は、ウイルスが体の中に入りこみ、体の中でたくさん増えることで、発熱、のどの痛みや頭痛、咳・鼻水などの症状がでます。体の中に原因となるウイルスを取りこまなければよいのですが、空気の中にはたくさんのウイルスがただよっているため、ウイルスをまったく取りこまないというのは無理な話です。



まずは体の中にウイルスを取りこまないこと、そして体の中に入ったウイルスをたくさん増やさないようにすることが、予防の基本です。そのためには、「手洗い・うがい」でウイルスを体の中に入れないようにし、「食事・睡眠」で免疫力を上げ、体の中に入ったウイルスを増やさないことが大切です。何度も言われていることなので、もうわかりきったことだと思いがちですが、慣れてくるとやはり油断して忘れてたりサボったりしてしまうものです。もう一度「キホン」を忘れずにかせ予防をしていきましょう。

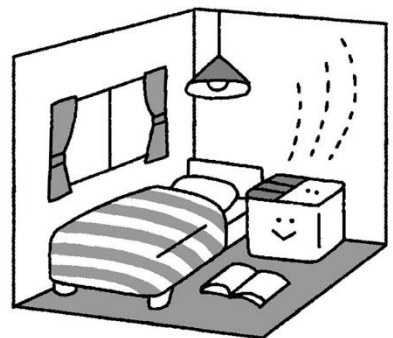
かせのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。体があたたまると、気持ちよくてついウトウト眠くなってしまふこともあると思います。しかし、実はそこに落とし穴があるのです。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長時間あたっていると、皮ふがやけどをしてしまうのです。さらに、低い温度のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして、安全に使うよう心がけましょう。



- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



保護者の皆様へ

「親子でみがこう! 正しい歯のみがき方」「親子で学ぼう! 歯と口の健康」実施について

| | | |
|------|---------------|--------------|
| 日時 | 令和5年12月14日(木) | |
| 2時間目 | (9:25~10:10) | 1・2年生親子歯みがき |
| 3時間目 | (10:35~11:20) | 第2回学校保健安全委員会 |



1・2年生 親子歯みがきは歯の染め出しとブラッシング指導、第2回学校保健安全委員会は、咀嚼力チェックガム体験と歯と口の健康についての講話と盛りだくさんの内容で実施します。ぜひ、ご参加ください。過日配布した文書に申込QRコードがありますので、申込してください。