

ほけんだより 12月

H29年12月4日

我孫子中学校

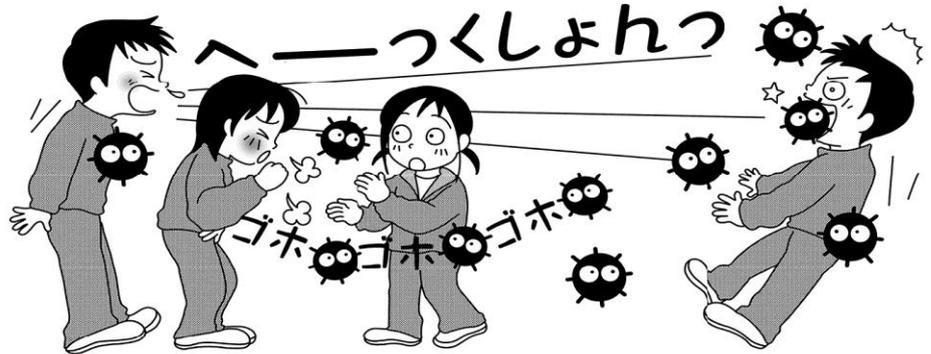
保健室

寒い冬がやってきています。吹く風が冷たくなり、背中が縮こまって歩く姿を多く見かけるようになりました。その姿勢では、前が見えにくくなり危険です。背筋はピンとのばして歩きましょう。また、ポケットの中に手を入れて歩いていても、とても危険です。手袋をするなど、自分自身でできる防寒対策をして、冬を乗り切りましょう。

インフルエンザの感染経路

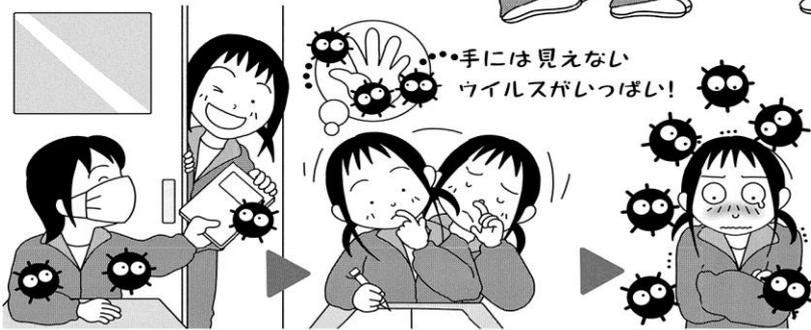
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

保健委員会

- ☆ 10月も過ぎ、11月、12月と、冬が本格的にやってきます。
- ☆ 風邪やインフルエンザでは何よりも予防が大セカです。
- ☆ また、トイレや手洗い場を清潔に使い、換気などをして、
- ☆ 病気にかかりにくい環境づくりにも努めましょう。
- ☆ さて、11月から冬季トレーニングが始まりました。運動すると、
- ☆ 汗をかきます。この寒い時期にその汗をそのままにしておくと、
- ☆ 風邪をひく原因になってしまいます。ですから、タオルやハンカチ
- ☆ を持参し、汗の処理もしっかりしましょう。



☆土井麻里子養護教諭が産休に入られました☆

おいしいものを食べる機会が増える時期



食べたたら〇〇、心がけ



むし歯予防に
【歯みがき】



お手伝いに【後片付け】



肥満予防に【運動】



用意してくれた家族に
【ありがとう】【感謝の気持ち】



暖かくて気持ちいい～ のにやけど？

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



カイロや湯たんぽはタオルなどで包んで使う



*「低温やけど」は気が付いたときには皮膚の深いところまできずがついていることが多いです。あまり痛まないこともありますが、自己判断せず、すぐに医療機関へ行きましょう。



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行り始める季節になりました。ご協力をお願いします。

