



八木崎小学校
令和6年12月24日
保健室

たのしい冬休みが始まります。病気やけがに気を付けて元気で始業式に会いましょう！

もっと！ 家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？ 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大げに思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のこと気につけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85°C以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



ノロウイルスは、急に感染が拡大する病気です。吐いた物を片付ける時には、換気をし、素手ではなく、使い捨て手袋や、ビニール袋を使うなどして、直接手に触れないように、片付け方に気を付けてください。

冬休みは
食べすぎ
クリスマスや
お正月など
ついつい食事が進む
行事が多いですよね…。

やりすぎ
いちにちじゅう
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

ダラダラしそぎ
夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。

のもの すいぶん
あたたかい飲み物で水分補給



のどや鼻の粘膜が乾燥すると、かぜやインフルエンザに感染しやすくなります。あたたかい飲み物でのどや鼻の粘膜をうるおしてください。お茶系の飲み物はカテキンの殺菌力でさらに予防に効果がありますよ。

しもやけにならない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることも！ どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていますが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。



3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく
てあらあとひふがしめたままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身に着け、冷たい空気から皮ふを守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままになると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。