



令和6年12月号 流山市立長崎小学校 保健室

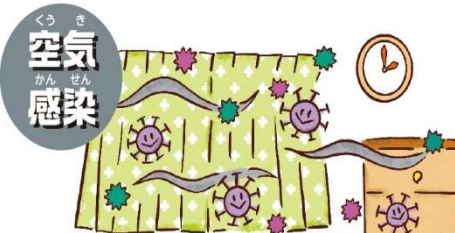
もうすぐ冬休みがやってきますね。寒さに加え、疲れや生活リズムの乱れから、体調を崩し

やすい時期でもあります。インフルエンザにも気をつけてください。予防は、一人一人の

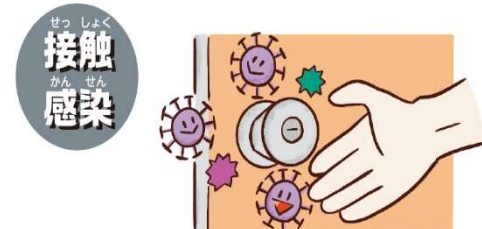
心がけが大切です。新しい年も、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出るかもしれません。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになる

とついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。



冬はケガもしやすい？！

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！



おうちの方へ

12月に入り、流山市内でインフルエンザや発熱による学級閉鎖や学年閉鎖を行っている学校が出てきました。長崎小では、感染症のご連絡はまだ少ないですが、発熱による欠席や早退が多いです。11月末から、各教室に加湿器を設置しました。湿度の調節を行い、手洗い、うがい、換気と共に、感染予防を行って参ります。ぜひ、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

