

ほけんだより 12月

令和5年12月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

お知らせしている通り、11月から、市内の小学校では、学級閉鎖や学年閉鎖が相次ぎ、学校閉鎖をした学校もありました。聖ヶ丘小は、今のところ感染の広がりはありませんが、数名、インフルエンザが出ていますので、注意して健康観察をしています。「咳エチケット」と、コロナ以前から言われています。咳が出る時には、マスクを着用しましょう。また、胃腸炎も数名出ていますので、「石けん手洗い」で感染症を予防しましょう。

これからますます寒くなります。免疫力が落ちていると、感染症にかかりやすくなります。夜はたっぷり寝て、朝ご飯を食べて、体調を整え、免疫力を高めましょう。体調不良で微熱だった子が、早退してたっぷり眠ったら、翌日元気に登校できたという例が2件ほどありました。体調がよくない場合は、無理をせず、早めに、ゆっくり休養しましょう。

ウイルスも ブロウウウ!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

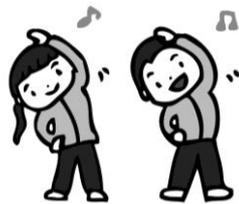


飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

12月の保健目標

寒さに負けない強い体をつくろう



からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススめ

冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどが乾燥して、病気への『抵抗力』が落ちてしまいます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。口呼吸で、口がいつも開いている子供が増えていますが、鼻から息を吸い込めば、吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスを防ぐ役目も持っています。鼻ってすごいですね！



キモチワルイ
…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温める場所だよ

マフラー、手袋、靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

