



ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

れいわ ねん がつむいか
令和6年12月6日

がつ ぼけんもくひょう
12月の保健目標

かぜの よぼう 予防をしよう

今年もとうとう最後の月となりました。気がつくとき
先月から一気に寒さが厳しくなりましたね。本地丘
小学校でも体調不良を訴える子が出てきました。こ
れからかぜやその他の感染症がどんどん流行する
季節です。イベントが盛りだくさんの12月で楽しみで
すね。体調管理を心がけて元気に冬休みを迎えま
しょう。

ねん すこ
2024年あと少し！
けんこう
健康にすごせたかどうか振り返ろう！

ふゆ はなこきゅう 冬は鼻呼吸！

みなさんは、口で呼吸をしていませんか？口呼吸
では、ほこりやウイルスをたくさんふくんだ、乾いた
空気がそのまま体の中にはいつてきてしまいます。し
かし、鼻呼吸であれば、鼻毛などのフィルターがあ
り、さらに空気をあたためたり、加湿してくれたりす
るので体への負担が減ると言われています。

空気が乾燥する冬は、口呼吸に
注意して、鼻呼吸をこころがけま
しょう。

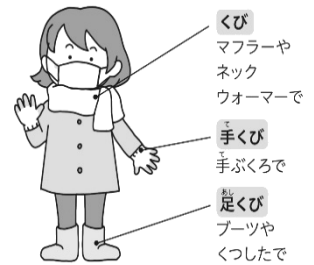


さむ 寒いときは 3つの「首」を あたためよう

とっても寒い日が続いています。特に、登校時
や下校時は気温が低いですね。体温が下がると
免疫が低下してしまいます。

3つの「首」は、血
管が皮膚に近いため、
熱が逃げやすいのです。

これらをあたためれば
冷えを抑えられますよ。

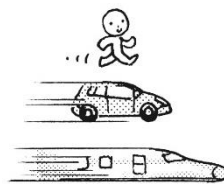


かぜひきさんのエチケット

かぜのウイルスが
いっぱい！
飛ぶツバの中には
せきやくしやみで
かぜをひいたとき

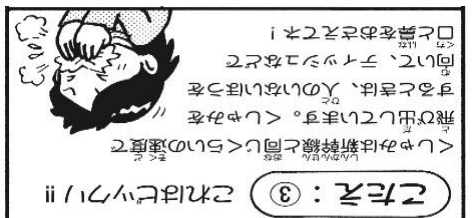
そこで、クイズです
くしやみのスピードは、
どれくらいでしょう？

- ①歩くはやさ
- ②自動車のはやさ
- ③新幹線のはやさ



マスクをすると
ウイルスを
まき散らすのを
防げるよ
ノドの乾燥も
防いでくれます

どんなに気をつけていても体調を崩してしまうときがあります。コロナで
習慣づいたマスクの着用ですが、インフルエンザやその他の風邪にもちろ
ん有効です。体の調子がいつもと違うと感じたらマスクを着用してみてくだ
さいね。



保護者の方へ

「感染ドミノ」

現在、日本では1つ治ったらすぐに別の感染症にかかってしまう「感染症ドミノ」が起こっています。インフルエンザや溶連菌、手足口病、マイコプラズマ肺炎などが同時多発的に広がり、体力が弱った状態で次々と別の病気に感染するケースです。

生活習慣を整えて、はじめの感染症を防ぐことが有効です。

本年も残り1ヶ月を切りました。日頃より本校保健活動にご協力いただきありがとうございます。本地丘小学校の子どもたちが、寒さにも負けることなく毎日外で元気に遊んでいる様子を見ることができてうれしいです。

さて、もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすくなるため、冬休みに健康チェックカードを用意します。毎日、取り組むことができるようにお子さまにお声がけをお願いいたします。

ゆっくりリフレッシュして、また始業式に子どもたちの元気な姿を見られることを楽しみにしています。

冬に多い!!!

流行性嘔吐下痢症

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス(ウイルス性胃腸炎の場合)

突然の嘔吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。3日以内に回復に向かう。



ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。



潜伏期間は、1～3日です。また、症状がなくなっても10日間はウイルスが排出されると言われています。
できるだけ早く病院を受診しましょう。

おうちでケア

- *おむしせず水分補給を
- *消化に良いものを
- *嘔吐物や便は、マスクや手袋で適切に処理を

ノロウイルスにはアルコール性消毒液ではなく、ていねいな手洗いや加熱調理での予防が有効です。

冬休みは、おいしいものを食べる機会が増えると思いますが、3学期にも身体測定があります。

定期的に体を動かすようにご家庭でお声かけください。

おいしいものがいっぱい!



食べすぎに気をつけて

手を洗ったら、しっかりふきとろう

しもやけの原因になるよ

