

平成26年12月4日

# ほけんだより 12月号

練馬区立豊玉南小学校



校長 山田 裕



## 今年1年のふりかえり☆次の1年の健康のために！

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。いろいろなことがあった1年…心と体は元気だったでしょうか？元気だった人も、残念ながら調子を崩したり、けがをした人も、「病気になったわけ」「けがをしたわけ」「元気でいられたわけ」を考えられるといいなと思います。良かったところ、あまり出来なかったところを振り返ることで、次の1年を健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。ご家庭でもお話してみてください。



<12月の保健目標> かぜを予防しよう



## かぜ・インフルエンザ☆協力して流行を防ごう！

12月3日現在、今のところまだ、本校ではインフルエンザの報告はありませんが、近隣地区ではインフルエンザA型による学級閉鎖が報告されております。また、「感染性の胃腸炎」なども流行する時季です。感染症予防の3原則は「抵抗力を高める」「感染経路の遮断」「感染源の除去」です。自分のためにも、周りの人たちのためにも協力して流行を防ぎたいですね。

### 感染症予防の3原則

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠
- ✓ 予防接種
- ✓ 抵抗力を高める
- ✓ 感染経路の遮断 (うがい、手洗い、マスク、咳エチケット、患者の隔離)
- ✓ 感染源の除去 (出席停止デス、自分とみんなのために)

## マスクをきちんと使いましょう！

たくさんの種類のマスクが市販されています。サイズやひもの形状など、お子さんに合った物を選んで下さい。鼻からあごまでしっかり覆えるものが良いと思います。ほほのところがすき間が出来やすいので、しっかり押さえることが大切です。

重要なのは、性能やファッション性よりも、まず「確実に、正しくつけること」です。

また落したり、ひもがとれることもあります。ランドセルに予備のマスクを入れておくようお願いします。

## 🦠🦠🦠🦠 かぜ・インフルエンザ☆Q&A+キーワード クイズ! 🦠🦠

本格的な冬の寒さとともに流行に関するニュースが流れます。あてはまるキーワードを考えながら読んでみましょう。

Q予防の基本は「手洗い」 特に洗った方がいいのは?	Qかぜとインフルエンザ、 どう違うの?	Q早く治すためには?
A外から帰ってきたときや )の前など。 「ウィルスが手についたかも」 「体の中に入るかも」というと きは石けんでしっかり洗うこ とが大切です。	Aかぜはかぜウィルスにより 咳や鼻水、のどの痛みなどで、 37~38度の(②)インフル エンザはインフルエンザウィ ルスの感染により、関節痛や全 身のだるさなどで38度以上 の(②)、感染力も強いです。	A安静にして(③)睡眠・栄養 をしっかりとること。インフル エンザでは水分補給や(④)の 着用。外出をひかえることなど も心がけて下さい。

こたえ：①食事 ②発熱 ③休養 ④マスク

### 体を動かしていますか?



寒い日が多くなりました。寒いからと言って、1日部屋の中で過ごしたり、たくさん着込んでいたり、教室の中でもネックウォーマーをつけていたり…そんなことはないでしょうか?寒くても、校内ではジャンパーやコートなどの上着は脱いで過ごします。

外で元気に遊んでいる子は、休み時間が終わると体もぼかぼか。汗をかいていることもあります。体を動かすことで血液循環が良くなり、体も鍛えられます。冬休みには、是非お家のお手伝いなどもさせて下さい。体を動かすチャンスです。

### カイロによるやけどに注意!

寒い季節に活躍する使い捨てカイロ。あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどすることがあります。これを「低温やけど」と言います。低温やけどは、同じところに長い時間熱があたっていることでなり、普通のやけどよりも深く、重くなりやすいのです。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意しましょう。

- カイロを直接、肌のあてない。
- 同じ場所に長時間、あて続けない。
- 寝るときは使わない。
- 熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす。



### 冬休みも健康に!

もうすぐ冬休み。クリスマス、お正月、楽しいこともたくさん待っていると思います。健康に過ごすために注意すること、ご家庭でお掃除や片付けのお手伝い、ゲームやテレビの約束など、お子さんと話し合っ決めてくれるといいなと思います。冬休み…生活リズムが崩れすぎないように楽しい時間をお過ごし下さい。新しい年も元気に!健康で!良いお年をお迎え下さい。