

平成28年12月7日

ほけんだより 12月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫



乾燥・水分補給で感染予防！

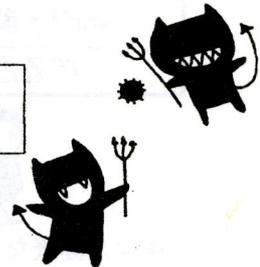


12月もあとわずか。楽しい冬休みもうすぐですね。寒さとともに空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する時季です。（インフルエンザウィルスは低温で乾燥した環境が好き！）

手洗いうがいとともに、のどを乾燥から防ぎ予防することが大切です。室内の加湿と一緒に気をつけたいことは「水分補給」です。気温が低い冬は、夏よりも汗の量が減るため、体から出ていく水分はあまり目につきません。しかし冬は屋外だけで無く室内も暖房などで空気は乾きがち。こまめに水分補給をしましょう。



<12月の保健目標> かぜを予防しよう



マスクのご準備を！

感染症が流行しやすい冬季にあわせて、マスクの準備をお願いします。登校してすぐに「マスクをください」と保健室に来る子もいますが、朝から咳やくしゃみなどの症状があるときは必ずご家庭からマスクを着用してください。落としたり、汚れたり、ひもが切れてしまったりすることもあります。1～2枚は余分にランドセルに入れておくとうまいと思います。

○マスクで予防

かぜやインフルエンザのウィルスは、とても小さく実はマスクの編み目も通り抜けてしまうほど。ではなぜマスクが予防につながるかというと…下のような意味があるからです。

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| ☆ウィルスのついた手で鼻や口を触ることを防ぐ。 | ☆鼻やのどをしめらせ、ウィルスの苦手な環境を作る。 | ☆ウィルスがついた唾液（飛沫）の咳やくしゃみによる飛散を防ぐ。 |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|

○マスクを正しくつけましょう！

いくらマスクをしていても正しくつけていないと意味がありません。予防だけでなく、他の人にうつさないためにも正しくあつかうことが大切です。

| | | |
|--|--|--|
| ☆つけるとき 鼻からあごまでしっかりおおい、すきまが出来ないようにマスクを顔にフィットさせる。 | ☆はずすとき ウィルスがついていることがあるので、マスクの表面には触れないようにゴムの部分を持ってはずす。 | ☆ずてるとき 他の人にうつさないように、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱にずてるようにする。 |
|--|--|--|



この症状、なぜ？インフルエンザ？

なぜとインフルエンザには、同じような症状が出るが多いため、たとえば「なぜ」と「インフルエンザ」の区別が難しいこともあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんに見てもらうことが大切です。

| | かぜ | インフルエンザ |
|----------|----------|----------|
| 症状が出る場所 | のどや鼻 | 全身 |
| 症状のすすみ方 | ゆっくり | 早い |
| 発熱 | 37~38℃ | 38~39℃以上 |
| 鼻水 | ひきはじめに出る | 後から出る |
| せき | 少し、軽い | たくさん、強い |
| 頭の痛み | 軽い | 強い |
| 筋肉・関節の痛み | あまり出ない | 強く出る |
| だるさ・寒気 | あまりない | 強い |



寒い冬、健康的に体温を上げよう！



通常、健康な人は体温が36~37℃に保たれていますが、35℃台などいわゆる「低体温」と呼ばれている人も増えているようです。低体温になると血行や代謝が悪くなり、「免疫力」も低下し病気にかかりやすくなってしまいます。原因として「運動不足」「栄養の偏り（ビタミン、ミネラル、タンパク質不足）」冷たい物の摂り過ぎ、湯船につからずシャワーだけで済ますなど生活習慣に関わるものが多く挙げられます。まずは自分の平熱を知ること。低体温気味の場合は生活習慣を整えることから始めましょう。

☆朝日を浴びる！

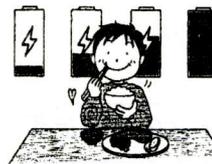
体内時計をリセット、活動モードに切り替え！

Good Morning!



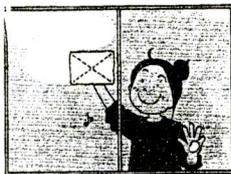
☆朝食を食べる！

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！



☆体を動かす！

スポーツだけじゃない、お手伝いもおすすめ！



☆湯船につかる！

ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！



保護者の方へ



クリスマスやお正月、楽しみがいっぱいの冬休み。遅くまで起きている機会も増えるこの時期。睡眠不足や疲れが残らないよう、お子さんに無理のない計画を立てて下さい。かぜやインフルエンザ、ケガに気をつけて元気に年末年始をお過ごし下さい。来年も皆様にとって健康で良い年になりますように！