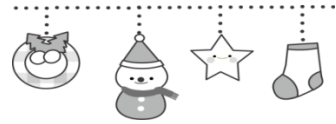


ほけんだより 12月

練馬区立中村小学校
平成28年12月1日
保健室 児童用

風が日に日に冷たくなり、あっという間に12月になりました。1年のしめくくりの月です。

みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？おうちの人と一緒に、今年がんばったことや楽しかったことを、振り返ってみてくださいね。



さむま からだ うご 寒さに負けず、身体を動かそう！



毎日外で元気に遊んだり、運動をすると、身体の筋肉が増えています。

筋肉が増えると、体温が上がります。人は、体温が低いと病気にかかり

やすくなりますが、体温が上がると、身体の中のウイルスや菌とたたかう

力が強くなります。ですから、寒い時期こそ積極的に身体を動かすことが大切です。

おうちの人のお手伝いをして、身体を動かすのも良いですね。楽しいことが盛りだくさんの年末

年始。病気とたたかう力を高めて、元気に楽しく過ごしていきましょう。



かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

●すききらいしないで何でも食べる

●夜ふかししないで早ね早おきをする

●ゴロゴロしないで運動をする

●手洗い・うがいをしっかりやる

●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



せきをしている人や、のどが痛い人が増えています。周りの人にうつさないためにも、朝から症状がある人は、必ず家からマスクをして登校しましょう。マスクは毎日、清潔なものに取りかえましょう。

ほけんだより 12月

練馬区立中村小学校
平成28年12月1日
保健室 保護者の皆様

体温アップで免疫力もアップ!



自分の平熱より体温が1度下がると、免疫細胞の働きは30%低くなり、1度上がると、5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35度台しかない人は、免疫力も低下しています。

低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏りのほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入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ています。

是非、ご家族みなさまの平熱をチェックしてみてください。低体温気味の場合は、まずは生活習慣を整えることから始めてみましょう。

☆体温をあげるためにできること☆

<p>運動をする</p>	<p>ゆっくりお風呂に入る</p>	<p>あたたかい食事をする</p>	<p>あたたかい服装をする</p>
筋肉が増えると体温も上がります。身体を動かすことで新陳代謝も高まります。	湯船に約10分つかると、約1度体温が上がるといわれています。	冷たい食べ物は体温を下げます。朝は特にあたたかいものを選んで食べると良いです。	特に、首・手首・足首は熱が逃げやすい場所です。「3つの首」をガードすると暖かく過ごせます。

中村小感染症注意報

【11月欠席状況】

インフルエンザ	2人
マイコプラズマ	15人
溶連菌感染症	18人
感染性胃腸炎	12人

11月はマイコプラズマ・溶連菌感染症が多く出ました。感染性胃腸炎も増加傾向です。発熱や咽頭痛、長引く咳、腹痛、嘔吐、下痢など、お子様に気になる症状がある時は、早めに医療機関を受診してくださいますよう、よろしく願いいたします。

一気に増えるよ!
インフルエンザウイルス



☆胃腸炎の中でも、ノロウイルス感染を含む「感染性胃腸炎」は出席停止となります。医師へ確認していただき、学校へご連絡ください。また、登校の際には登校届けの提出をよろしく願いいたします。