

ほけんだより 12月

【家庭数配布】
令和元年12月4日
練馬区立練馬小学校
保健室



寒さが厳しくなり、冬らしくなってきました。残すところ3週間で、冬休みになりますね。これから、クリスマスや年末で出かけることも多いと思います。楽しいイベントを休まなくてすむよう、病気にかからないようにしたいですね。冬になると、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。感染をおこさないよう、日ごろからの予防が大切です。手あらいやうがいはもちろんですが、寒さに負けない体をつくることも病気の予防になります。みなさんが取り組んでいる持久走もそのひとつです。走ることで体が鍛えられ、心ぞうや呼吸のはたらきを強くします。走ると苦しい時もありますが、自分のペースで続けていきましょう。

からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

- ① 食事をとる
- ② 運動する
- ③ 湯船につかる



物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくれます。運動も同じで、熱がつくれることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだが温まるのです。

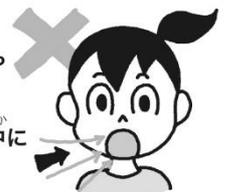
うがいをするときには

のどのおくまでとどくように顔を天井にむけ、「あー」など声を出しながらやってみよう！



口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】
かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中へすいこまれます。



【鼻呼吸】
鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなどと取りのぞかれます。



インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



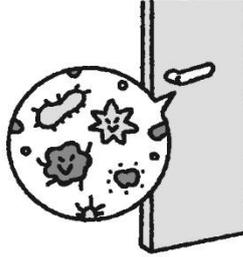
予防するには



咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



予防するには



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

感染性胃腸炎の原因として有名なノロウイルスは、汚染している食べもの(とくに貝類)を食べることによって感染するほか、感染している人の吐いたものや便によって、たくさんの人に感染が広がってしまいます。感染を広げないためにも、学校で吐いてしまったり、下痢をした時は先生に相談してくださいね。

冬休みはこんな生活に注意しましょう。



ゲームやスマホのルールを守ろう。

【感染症情報】

11月は、溶連菌と胃腸炎のお休みがありました。練馬区内では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

