

# ほけんだより

平成29年1月号  
練馬区立練馬東小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？ごちそうを食べすぎたり、夜遅くまで起きている機会が増えたりしやすいため、冬休みは生活リズムが乱れがちになります。カーテンを開けて朝の光を部屋に入れる、朝ごはんを必ず食べる、休みの日も同じ時間に起きるなどして、そろそろ元の生活リズムに戻しましょう。

## 感染症を予防するには

微生物が体に浸入し、繁殖したためにおこる病気を感染症といいます。かぜは寒いからひくわけではなく、ウイルス感染によるものなのです。感染症は周囲の人に伝染する危険がありますので、注意が必要です。

### 感染症にかからないために

毎日十分な睡眠をとりましょう。



好き嫌いなく食べましょう。



体を鍛えましょう。



手洗い、うがいをしましょう。



厚着をせず、なるべく薄着をしましょう。



### 感染症にはこんな病気があります

#### かぜ

鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状で始まり、熱も出ますが、急に熱が高くなることはありません。

#### インフルエンザ

発熱は38℃を超え、頭痛、手足関節の痛みなどの症状があります。悪寒や発熱に突然襲われるのが特徴です。

#### 感染性胃腸炎

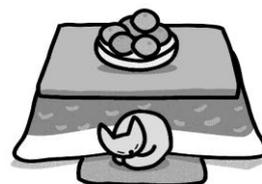
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ます。かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。

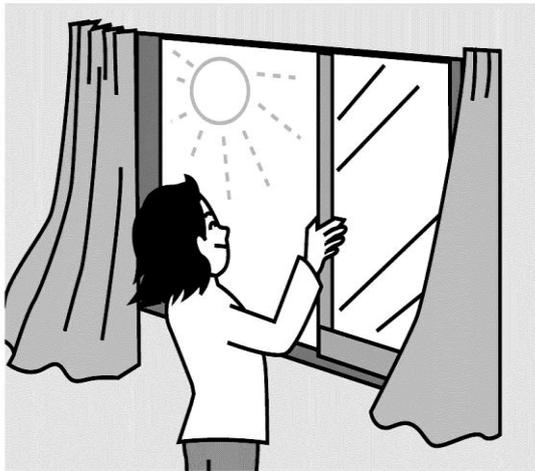
#### 溶連菌感染症

のどが腫れ、熱が出ます。不十分な治療のままやめると腎臓病などの原因となることがあるため、きちんと治療することが大切です。

#### 流行性耳下腺炎

高熱を出し、両側あるいは片側の耳下腺が腫れて痛がる症状があります。俗名「おたふくかぜ」とも言われています。





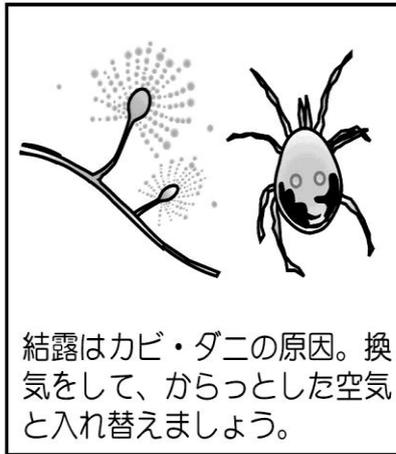
# 換気は大切！

健康な生活のために欠かせないもののひとつが「換気」。地味ですが大切なことです。

室内の空気を入れ換えないと、家の中で発生した水蒸気が結露して、カビやダニが発生する原因となります。また、石油ストーブやファンヒーターなどを締め切った部屋で使っていると、一酸化炭素中毒になることもあります。



生活をしていると、たくさん水蒸気が発生します。これが結露の原因です。



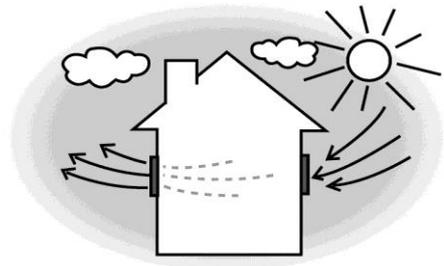
結露はカビ・ダニの原因。換気をして、からっとした空気と入れ替えましょう。



機密性の高い部屋では、空気を汚さない暖房器具を使うことも大切です。

## 上手な換気のしかた

部屋の換気を効率的にするためのコツは2カ所以上の窓をあけることです。風上と風下に窓をあけて新鮮な空気を取り入れましょう。



### 1月の保健行事

1月 11日 (水)	身体計測	2年・6年
12日 (木)	身体計測	3年・5年
13日 (金)	身体計測	1年・4年
17日 (火)	身体計測	すずしろ