

# ほけんだより

令和 2年 12月 24日  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 養護教諭 武田 祥恵

2020年もあと少しとなりました。1年間、みなさんは病気やけがのないように毎日がんばってききましたね。

まだまだ寒い時期が続きます。インフルエンザや風邪などの感染症も、ますますはやる時期になります。外から帰った時、食事の前、トイレの後などの手洗いや規則正しい生活を心がけながら、毎日元気に過ごしましょう。3学期の始業式、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

こまめにおこなうことがたいせつです！

## 感染予防のキホン！ 手洗いのポイント



石けんをしっかり泡立ってます。

手のすみずみまで洗います。

泡や汚れをしっかりと洗い流します。

せいけつなハンカチやタオルでふきます。

からだをあたためると、かぜ予防にもつながります！

すぐできる！

あたたかさ ↑ アツブ ↑ あれこれ

		
<input type="checkbox"/> はだ着をつける	<input type="checkbox"/> ひざかけを使う	<input type="checkbox"/> かさね着をする
		
<input type="checkbox"/> カーテンを閉める	<input type="checkbox"/> 軽い体操・ストレッチをする	<input type="checkbox"/> お風呂にゆっくり入る

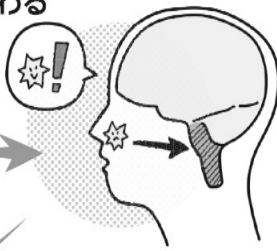
# 鼻水はどうして出るの？

かぜをひいたときなどにたれてくる鼻水。なぜ出るのか、知っていますか。鼻水が出るしくみは、このようになっています。

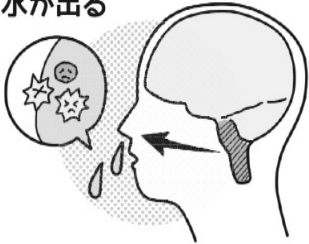
①鼻の中に外からごみやウイルスなどが入ってくる



②神経をとおして、①の情報が脳の「脳かん」という部分に伝わる



③脳かんから指令が出て、鼻にある「鼻せん」から鼻水が出る

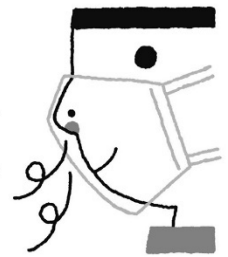


つまり、鼻水が出るのは『外から入ってきたものに対して体を守るため』。かぜをひいたときには、体の中のかぜウイルスを追い出すために鼻水で外に流すのです。くしゃみやせきと同じように、鼻水にも体を守るすぐれたはたらきがあるのですね。

鼻は体を守る大切なやりわりをしてくれています。

## マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



### 保護者の方へ

2020年もあと少しとなってまいりました。保護者の皆様には、日頃より学校保健活動へのご理解・ご協力をいただきましたこと、誠に感謝申し上げます。3学期も、朝の検温等による健康観察、マスクの着用、水筒のご持参等、お声かけのほどどうぞよろしくお願いいたします。

### 定期健康診断結果のお知らせについて

今年度の定期健康診断の結果を本日配付させていただいております。身長については、春(1回目)の数値を記載しております。視力検査については、めがねを使用した検査結果の記載されている受診のお知らせを配付した方で医療機関を受診した方については、受診先での矯正視力も合わせて記載しています。その他についても、受診のお知らせを配付した方で医療機関を受診した方については、受診後の結果を記載しております。今年度については、例年とは記載の仕方が異なっておりますので、ご了承ください。

### よい歯バッチの配付について

練馬区では、歯と口の健康事業の取り組みとして、例年よい歯バッチを配付させていただいております。バッチを配付させていただく基準として、定期歯科健康診断でむし歯のなかった児童、受診のお知らせ配付後、医療機関をご受診された児童です。本日配付をしておりますので、ご確認ください。なお、歯科についての受診のお知らせがお手元にあるご家庭様においても、受診の結果を学校までご提出いただいたのち配付させていただきます。