

# ほけんだより

令和元年度 第8号

令和2年1月9日

練馬区立大泉第六小学校 保健室

新しい学期が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。

冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 12月に大六小で発生した感染症

\*インフルエンザ… 19人 溶連菌感染症 … 1人 感染性胃腸炎 … 1人

☆インフルエンザは、学校は冬休み期間でしたが、東京都感染症情報によると患者数は増加しています。現在も東京都全域にインフルエンザ流行注意報が発令されています。

☆今年のインフルエンザは、高熱になりにくく症状もはっきりしないようです。咳・鼻水・のどの痛み・頭痛等の熱以外の症状が続くようでしたら、医療機関の受診をお勧めします。

## 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

## 感謝のきもちをもちましょう

**ついた餅より心持ち**  
ということわざを知っていますか？

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。  
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



あたら  
新しい年を  
とし  
元気  
げん  
に  
す  
過ごすために

# こんなことにちゅーい!

**Aさん**

いってきまーす

時間が  
じかん  
ないから  
朝ごはん  
あさ  
を食べず  
に...

**ちゅーい!!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

いただきまーす

外から帰ってきたよ。  
そと  
から  
かえ  
て  
あ  
ら  
手洗  
て  
い  
せ  
ず  
に...

**ちゅーい!!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも...

**ちゅーい!!**

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

まだ寝ないよ

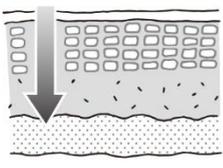
もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから...

**ちゅーい!!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの?

44℃ ▶▶ 3~4時間

46℃ ▶▶ 30~60分

50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは?

湯たんぼ・電気あんか・  
使い捨てカイロ・電気こたつ・  
電気カーペット・スマホなど

**スマホで低温やけど?**

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です