

ほけんたより 12月

一宮市立北方小学校
令和6年12月9日
保健室

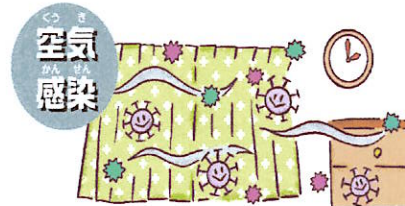
12月に入っても暖かい日が続いていましたが、急に冷えこむこともあり、不安定な気候が続いています。暖かい日と寒い日の気温差が大きく、体調をくずしやすくなります。そんな時こそ、生活習慣を整えることが大切です。早寝、早起き、1日3回の食事をしっかりとって、生活のリズムを整え、病気に負けない強い体をつくりましょう。

きれいな空気をお届け♪

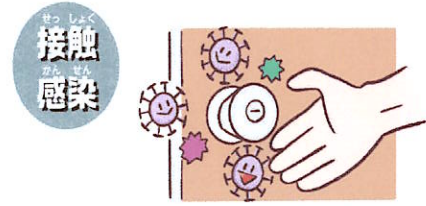


ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

今月の保健目標 「うがいをしっかりしよう」

かぜがはやる季節です！ **ひきはじめに注意してほしいこと**

<p>むりをせず温かくして休む</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p>	<p>部屋の温度や湿度にも気を配る</p> <p>湿度は70パーセントくらい</p>	<p>急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ</p>
---------------------	---------------------	--	---------------------------------

◆おうちの方へ◆

発症日をいれてね。 **登校再開日早見表** 元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ！
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」
コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

◆おうちの方へ◆

- 近頃、かぜをひいているお子さんが増えてきました。保護者の方には、登校前にお子さんの健康観察をお願いします。いつも通りに起きられたか、朝食を残さず食べたか、体温は高くないかなど、チェックをしていただき、体調が望ましくない時には無理をせず休養させてください。
- 咳やくしゃみのあるときには、必ずマスクの着用をお願いします。また、咳やくしゃみの有無に関わらず、カバンの中のビニル袋にマスク・ハンカチ・はながみを感染予防グッズとして入れて持たせてください。
- マイコプラズマ肺炎が流行しています。感染すると発熱やせきがたくさん出る、2週間以上咳が続くなどの症状があります。別名、歩く肺炎と言われる肺炎になっても気づかないことがあります。咳の場合、早めの医療機関の受診をお願いします。出席停止になります。



☆☆ よく眠れるのは誰? ☆☆

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

Aさん

休みの日も毎日
同じ時間に起きる

Bさん

朝はカーテンを開けず、
昼までごろごろする

Cさん

毎日朝ごはんを
しっかり食べている

Dさん

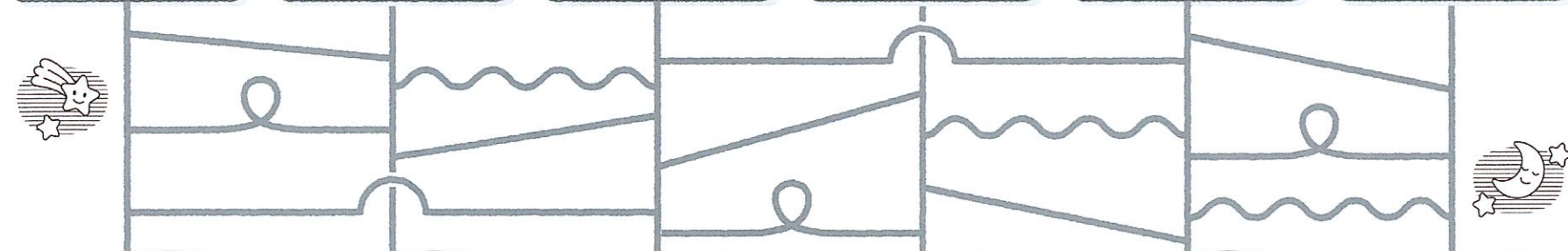
40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん

寝る1時間前に
甘いものを食べる

Fさん

寝る直前まで、
スマホやゲームをする



Dさん

ぐっすり眠れているよ!

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん

ぐっすり眠れているよ!

毎日同じ時間に起きると生体リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん

しっかり寝れていないよ

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん

しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん

ぐっすり眠れているよ!

朝ごはんを食べると、体中が活動的になるよ。

Eさん

しっかり寝れていないよ

寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆