

＊大そうじで 健康に！！

大そうじを学校やおうちでも、それぞれ年末に予定されているかと思えます。

たまったよごれやほこりを落とし、使わないものをかたづける。こうした身の回りの「せいけつ」や「せいりせいとん」も、実は、毎日を健康に過ごすために大切です。さらに、力をいれてふきそうじをし、重いものを運んだりして自然に体を動かすことにもつながります。

一生懸命にそうじをすれば、気持ちもスッキリします。1年最後の大事な、大そうじできれいに新しい年を迎えましょう。



2学期もまとめの時期になりました。みなさんはこの1年元気でしたか？
友だちとなかよくできましたか？何か新しいことに挑戦しましたか？
病気やけがを、しませんでしたか？
2学期やこの1年を振り返ってみるとともに、来年がんばりたいことなど目標を立ててみる
といいですね。

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パーセント以下</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>
---------------------	---------------------	---	---------------------------------

インフルエンザがはやる季節です。インフルエンザとふつうのかぜはどこが違う？

インフルエンザ	ふつうのかぜ
<p>急に具合が悪くなる</p> <p>高い熱(38℃~40℃)が出る。</p> <p>全身がだるくなる。</p> <p>疼痛・筋肉痛・関節痛</p> <p>肺炎などの合併症を起こしやすい。</p>	<p>だんだん具合が悪くなる。</p> <p>熱はそれほど高くない。(37℃台)</p> <p>鼻水。鼻づまり</p> <p>のどの痛み</p> <p>せきやくしゃみ</p>

*インフルエンザは、悪化すると危険です。はやめに病院へ行きましょう。



保健室から……お知らせ ……寒さを乗りきる「ひみつ」とは？

寒さが苦手な人はいますね。そんなあなたに

頼れるひみつがあります。それは、「下着」です。寒さから身を守るためには、服と服の間に空気の層を作ることが大事です。動きやすさを考えると2~3枚の重ね着が考えられます。下着の出番です。

温めるとより体が暖かくなる3つの首を知って、いますか？首・手首・足首です。工夫をしてみましょう。

あたためていますか？

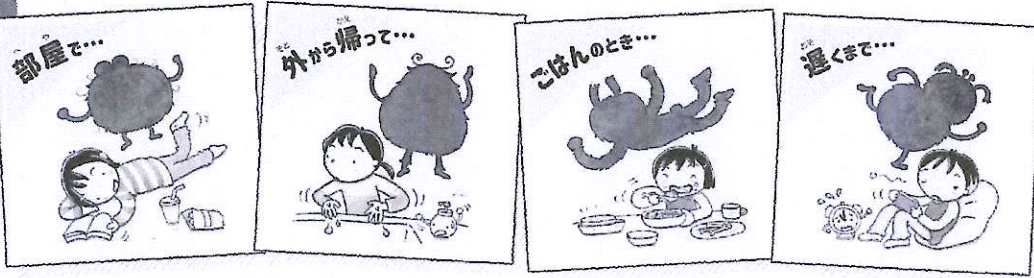


おうちの方へ

- * ご家庭でも手洗い・うがいを十分にしてください。体調を整えるために早寝早起き・朝ごはんを続けてお願いします。また、「予備のマスク」を汚れないようにビニール袋に入れ、ランドセルの中に準備してください。
- * インフルエンザは、出席停止となります。インフルエンザの診断を受けられましたら、学校へ連絡をください。登校に必要な「治癒報告書」の用紙をお渡しいたします。インフルエンザは、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでが出席停止期間です。医師の許可が出ましたら、ご家庭で記入していただき、登校の時に担任へ提出をお願いします。
- * 発熱やけがなどで緊急に連絡をとる場合があります。携帯電話の番号や連絡先に変更がありましたら、連絡帳などで担任までお知らせください。

*裏面には、「こんな過ごし方をしている人は」をのせました。

ふゆ やす 冬休み
こんな過ごし方をしている人は
モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出がけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

脇で体温を測るのは、なぜ?

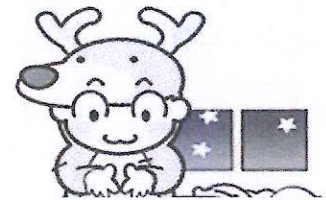
私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸(肛門の入り口)の温度を測っているのです。

ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

色が濃いほど体温は高い!



モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック、ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを石けんや消毒液で10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

これでウイルスはほぼゼロ!