

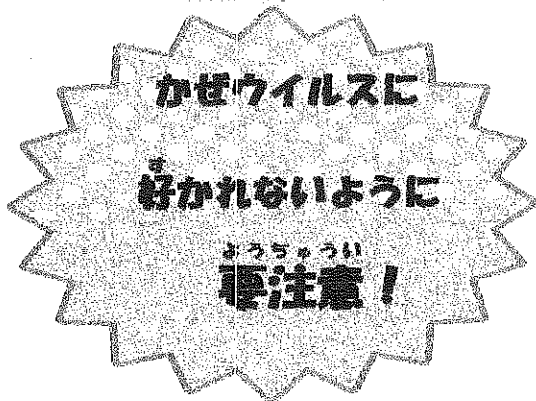
ほけんたより 12月

H29 12月号
立川市立新生小学校
保健室

寒さで朝起きるのが辛い時期ですね。保健室からは中休みや昼休みに、みなさんが毎日一生懸命に大縄大会の練習をしている様子が見えています。けがをして保健室に来る子も、手当てをした後また元気に練習に戻る姿を見てとっても素敵だと思っています。

これからの時期は、風邪やインフルエンザがとても流行してくる季節です。体育や休み時間の後など、外から部屋に入るときや給食の前は、必ず「手洗い・うがい」をして健康な体で過ごしましょう。

冬の健康に気を付けよう！ かぜウイルスは、こんな子供たちが大好き！



- ・手洗い・うがいをしない
- ・好き嫌いが多い
- ・あまり外で遊ばない
- ・夜おそくまで起きている



こんなことに気を付けてみよう！！ ↓ ↓ ↓

<p>*こまめに手洗い・うがい*</p> <p>基本的な風邪予防です。外から部屋に入るとき、ご飯の前は必ずします。</p>	<p>*衣服の調節をする*</p> <p>こまめに服を脱いだり着たりして体温調節をします。</p>	<p>*換気をする*</p> <p>風邪のウイルスは乾燥した部屋が大好き！こまめに空気を入れ替えて乾燥を防ぎます。</p>
<p>*バランスの良い食事*</p> <p>野菜をたくさん取って体に良い食事を心がけましょう。</p>	<p>*体を動かす*</p> <p>寒いからこそ外に出て体を動かして風邪に強い体にしましょう。</p>	<p>*しっかり睡眠をとる*</p> <p>しっかり睡眠をとることで、1日の元気に繋がります。遅くとも10時にはふとんに入ると良いです。</p>

保護者の方へ

寒さが増してきたここ数日、体調を崩している児童が増えています。冬の感染症の流行も徐々に始まりつつあるようで、市内でも学級閉鎖が出ている状況です。朝お子さんの体調をチェックしていただき、少しでも咳が出ているときはなるべくマスクを持たせていただくようにご協力をお願いします。

また、かぜ・インフルエンザは毎シーズン全国的にみられ、いずれも“せき”や“発熱”など似た症状ですが、インフルエンザの方が重症化しやすく感染力も強いといった特徴があります。そのため、少しでも疑われる場合は早期の受診・治療がカギとなります。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」に定められており、感染すると“出席停止”となります（欠席扱いにはなりません）。すでにインフルエンザの予防接種を受けられたお子さんもいると思いますが、これから受けられる方は実際に予防接種を打ってから2週間ほどかけて抗体が作られます。例年流行のピークとなる1、2月を念頭に、早めの対応が肝心となりますので、ご注意ください。

て 手 洗 い 3 つ の や く そ く

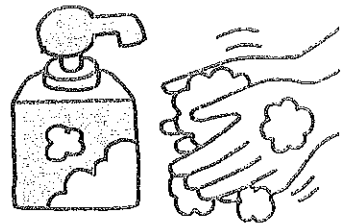
ハンカチを
必ず持って
こよう！！



①

せっけんで！

みず だけではよごれはおちたように
み 見えても、ばい菌はほとんど手に
つきたまま。せっけんをよくあわ
だ 立て、すみずみまでこすります。



②

みず なが 水を流して！

ためたみず つか 水を使うと、「あらいおと
す」ことができていないかも…。
みず なが 水を流しながら、せっけんのあわ
のこ を残さないようにあらいます。



③

よくふいて！

ぬれたままにしておくと、またば
い菌がつきやすくなってしまいま
す。きれいなタオルやハンカチで
みずけ すぐに水気をふきとりましょう。

