

ほけんだより 12月号

令和6年 12月2日
大宮別所小学校
保健室

11月は、マイコプラズマ感染症・インフルエンザ・手足口病・流行性角結膜炎等いろいろな感染症の報告がありました。引き続き、手洗い・うがいをていねいに行いましょう。

気温が低くなり、ポケットに手を入れている人や袖が長くて手が隠れている人がいます。転んだときに手が出なくなり、顔をぶついたりする危険があるので、手はしっかり出しましょう。



～保護者の方へ～

秋の歯科健診の結果、高学年に歯垢の付着、歯肉の炎症が多かったです。ご家庭で定期的な口腔内の観察をお願いします。

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付された児童は、早期に医療機関で治療または相談を受けてください。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と口い

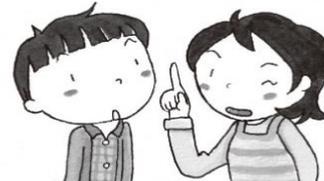
□=1
☆=2
△=3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいになりません。

発行元：ぎふこ



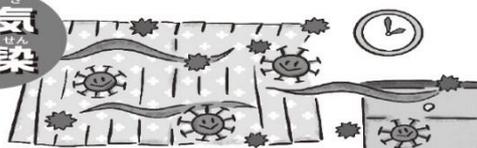
「インフルエンザの出席停止期間」
発症した後5日を経過し、かつ解熱
した後2日を経過するまで
カレンダーを見て、登校できる日を
確認しましょう！



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方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、ウイルスを追い払きましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病びょう気きの中なかには、感かん染せんすると体からだを守る免めん疫えきという機き能のうが病びょう原げん菌きんの種しゅ類るいを覚おぼえ、
次つぎに体からだに入はいってきたときときにはガがードーどでききるよようになる (二に度どとかからな
くなる) ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。
免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手
洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッ
とした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



眠れないとき、 羊を数えるのはなぜ?



夜よるなかなか眠れないときに羊を数え
たことがある人は多いと思います。
でも「なぜ羊?」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備
を始めるからです。英語の眠る「sleep
(スリープ)」と羊「sheep (シープ)」
が似ていて、眠ることをイメージしやす
く、息をゆっくり吐く言葉なので、くり
返すことで体がリラククスして眠りやす
くなるそうです。ただし、それは英語の
場合。日本語では同じ効果はありません。

深呼吸をする

軽いストレッチをする

音楽を聞く



など、自分に合ったリラククス
方法を見つけましょう。

冬はケガも

しやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって
硬くなり、突然激しい運動
をすると足がもつれたり転
んだりしやすくなります。
準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケッ
トに入れたまま動くと、転
んだときに手をつくことが
できず思わぬ大ケガにつな
がることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増
える時期です。使い捨てカ
イロや湯たんぽなどを長時
間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も。



健康に年を越して、

新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!