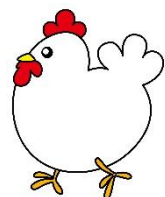


すくすく(だよい) 1月

2017年1月19日 千代田小学校保健室



2017年、今年は酉年です。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。千代田小学校で朝を告げるのは、みんなの「おはようございます。」の元気な声です。今年も明るい挨拶が学校に響きますように！

明日20日は大寒。一年で最も寒い時期です。先週から寒さがずいぶん厳しくなってきました。その寒さにあわせて、市内でもインフルエンザが流行してきました。寒さに負けないように、栄養・睡眠をたっぷりとり、手洗い・うがいも続けていきましょう。

1月の保健目標 冬を健康にすごそう

あなたはだいじょうぶ？
こんな人はいないかな？

ポケットに手を入れていると危険です！

転んだときに、手がつかず、けがをします。



ぶつかったときに、顔を打ちます。

姿勢が悪くなります。

冬も水分補給でカゼ対策

夏は熱中症対策のために水分補給に気を付けていたと思いますが、寒くなって忘れがちになっていませんか？ 実は水分補給は、うがい・手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。

かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手です。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなります。

それに、侵入したウイルスを鼻水や汗と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

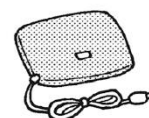
かぜで熱や下痢、おう吐などがあるときは、水分はどんどんからだから出ていきます。だからいつも以上に水分を補給しましょう。



水分補給は夏だけじゃない！

低温やけどに注意しよう！

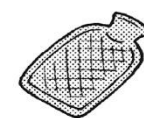
低温やけどとは、使い捨てカイロやホットカーペットなどの、温度がそれほど高くないものを長い時間使うことで起きるやけどのことです。低温やけどは、痛みがすぐに出ないので、気づくのが遅れることがあり、とても危険です。使い捨てカイロなどを使うときは、同じ場所を温め続けたり、肌に直接ふれないようにすることが大切です。



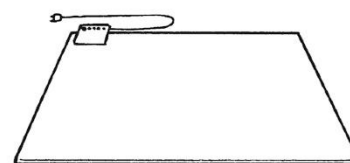
電気あんか



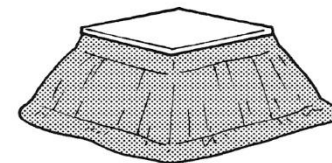
使い捨てカイロ



湯たんぽ



ホットカーペット



こたつ



ノロウイルスによる胃腸炎に注意！

ノロウイルスは胃腸炎を起こすウイルスです。1年中存在しますが、特に冬に感染が広がります。胃腸炎にかかると、嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れます。

知らないうちに汚染されている場所を触り、自分の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便にふくまれているウイルスが空気中にたどよい、感染したりします。

胃腸炎にかからないように、次のことに気をつけましょう。

しっかり手洗いをする



トイレの後、食事の前、外出から戻ったときなど、石けんでしっかり手を洗いましょう。

嘔吐物には近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、近づかないようにしましょう。嘔吐物は先生や家の人に片づけてもらいましょう。

お家の方へ

3学期が始まって風邪で体調を崩すお子さんがみられましたが、今は回復し、みんな寒い中でも元気に活動しています。冬休み明けの生活リズムチャレンジへのご協力ありがとうございました。冬休み中は早寝早起きできた人は少なかったようですが、学校が始まってからは、よいリズムで生活できている人が多くなりました。今年度の4回の取組は終わりましたが、これからも生活リズムを意識した毎日を送れるように、引き続きご家庭でもお子さんへの声かけをお願いいたします。

これから寒さも本番です。市内もインフルエンザが増えているようですので、お家のみなさまも体調を崩さないよう健康管理に気を付けていきたいですね。