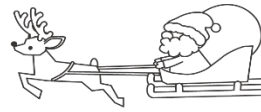


# ほけんたより 12月

令和4年12月1日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
保健室

11月は暖かい日もありましたが、段々と昼と夜の寒暖差が激しくなってきました。まだまだ半袖半ズボンの元気な人もいますが、寒い日は、長袖にしたり、パーカーやカーディガンを羽織ったり、衣服を調節して、風邪などひかないように気をつけて生活していきましょう。



## 12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう！



## シャツ(下着)って着る意味あるの？

あります！おおありです。お腹が痛くなって保健室に来る人の多くは、シャツ(下着)を着ていなかったり、ズボンに入っていないかったり、外の風がお腹にもろに当たっています・・・。

<下着を着ると・・・>

- ①下着は体を清潔に保ってくれる。
- ②温度差から身体を守ってくれる！
- ③肌着一枚着ている時と着ていないときではおよそ4度もの差がある！
- ④汗を吸収して温度調節してくれる。
- ⑤重ね着することで保温性を高めてくれる。

特に寒い冬は重ね着することで洋服の中の温度が保たれ、寒さから誘引される風邪から身を守ることができます。



かぜよぼうのあいことば

ほけんしつ前にもあるので、見てみてください。

## 「うまくきたえて」 かぜやインフルエンザをよぼうしよう！

① がい

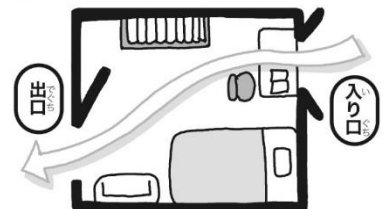


② ますくをする



③ うきを入れかえる(換気)

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです！



④ そく正しい生活をする ⑤ たいいよくをつける ⑥ いようバランスのよい食事 ⑦ あらいを忘れずに！



保護者のみなさまへ

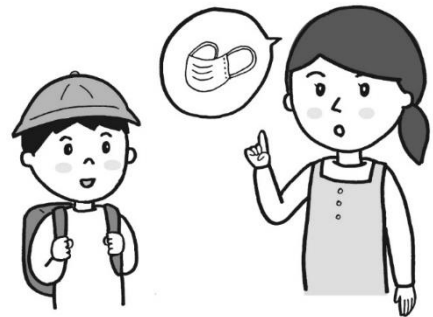
2学期も残りわずかとなりました。一気に冬らしい気候になり、体調を崩す人が増えています。本校では、いまのところ、インフルエンザや流行性胃腸炎等の感染症の報告はありません。ただ最近朝から体調が悪かったにも関わらず、無理をして登校し、早退しなければいけないという人が増えているように感じます。これからは新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザやノロウイルス感染症も流行ってくるとの報道もあります。これまで以上に、朝のお子様の健康観察（熱はないか、顔色はよいか、食欲はあるか、下痢や便秘はしていないか、表情に変化がないか等）をしていただき、いつもと違った様子がある場合は、無理せず登校を控え、ゆっくり休養したり、医療機関を受診したりしてください。御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

## 学校でのマスク配布について

かぜ・インフルエンザをはじめ、感染症の流行が起こりやすい時季になりました。本校では、感染症の拡大を防ぐ基本対策として、「休み時間ごとの換気」「石けんでの手洗い」「正しい方法でのマスクの着用」の励行に努め、呼びかけを行っています。

このうち、マスクについては、サイズの個人差が大きく、各児童にフィットするものがありません。急な鼻血やけが、またくしゃみ等で汚れてしまったり、ひもが切れてしまったりすることがあります。

御家庭から着用してきているもの以外に、**予備としてランドセルに2～3枚**を持たせていただくよう、御協力をお願いいたします。



## インフルエンザの予防

### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



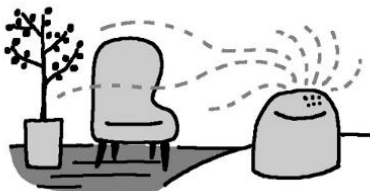
### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくとう安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。

