

ほけんだより

彦糸小学校
令和5年12月

一年で一番、太陽が出ている時間が短い日を知っていますか？『**冬至**』と言って、今年は12月22日の2学期終業式の日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。理由は色々あるので、調べてみてくださいね。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防に効果的です。また、ゆず湯には血行を促進して冷えを緩和したり、体を温めて風邪を予防したりするなど、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。



とうじ

知っておこう

冬の感染症

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスで起こる呼吸器感染症
- 症状…発熱、関節痛、頭痛などが急に現れる。あわせて、風邪の症状（のどの痛み、咳、鼻水など）も出る。
- 感染の仕方…感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む。

ノロウイルス

- 細菌やウイルスなどによる感染症
- 症状…腹痛、吐き気、おう吐、下痢、発熱など
- 感染の仕方…ウイルスの付いた手で口に触れる

人ごみをさける

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

30秒くらいかけて、せっけんを使って洗いましょう。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



マスクをつける

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻をさわるのを防ぐ効果があります。



今月の保健目標

冬を健康に過ごそう

急に気温が下がると、体温も下がり、ウイルスへの抵抗力が弱くなる傾向があります。また、朝や夕方は肌寒いけど昼間は暖かいときもありますよね。体が冷えないように羽織れるものや薄手のシャツを上手に着て、体温管理をしましょう。



引き続き

手洗いうがいを続けよう！

埼玉県内では、11月から引き続きインフルエンザとアデノウイルスの感染が多くなっています。基本的な予防対策をして、元気に冬を過ごしましょう。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、ゲームやタブレットを見た後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。特に、「利き手」や「指先」「手の甲」は洗い忘れがちです。



急に気温が下がり、空気の乾燥も感じるようになりました。のどの不調を訴えて保健室に来る児童もいます。汗をかきにくい気候ですが、水分を摂る、換気をする、マスクをつけることで、のどへのダメージが減らせます。特に寒い日は、温かい飲み物もいいですね。

