

今月の保健目標

冬の健康に  
気をつけよう



# ほけんだより



野間中学校 保健室 H28.12.7

## かせひいた!! 寒いからしょうがない?



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行やお肌のトラブルが増える時季です。体調を崩して保健室に来室したり、欠席したりする人が増えてきました。寒くなっただけからしょうがない...ではなく、原因があるはず。体調を崩さないために、まず予防をバがけましょう。

## 予防チェック

- こまめに手洗いうがいをしている ... したふりはダメ!! 手洗いは石けん(学校ではアルコール)を使って20秒以上。
- 常にハンカチを持っている ... 制服・ジャージにはたくさんのウイルスと細菌が。手洗いがしっかりできても、きれいなハンカチでふかないと全然大丈夫。
- くしゃみ・せきが出る時はマスクをしている ... ウイルスが体内にいた場合、くしゃみをする時ウイルスがらみ以上飛ぶといわれています。
- 夜ふかしせず、睡眠を十分とっている ... 睡眠を十分とること免疫力が上がります。その日の疲れ、その日のけらに。
- 1日3食、栄養のバランスよく食べている ... 好き嫌いはダメ!! ウイルスや細菌は好き嫌いしたり、不規則な生活をする人が大好きです。
- 適度に運動している ... 「寒い」と言っただけで布団やコートで丸くなるのはネコにまかせましょう。
- 防寒対策をしている ... 「寒い」と「寒気がする」は違います。学校のルールを守って適切な防寒対策を。体調が悪いと感じたら検温をしましょう。



期末テストが終わり、楽しい冬休みを待つばかり...という人が多いでしょうか? 3年生は、この冬が頑張り所ですね。でも無理はいけません。自分自身の体と向き合っ、まず健康に過ごすことが大切です。

## 〈おうちの方へ〉



※朝の健康観察をお願いします。

- ・風邪症状に加えて、冬場は、感染性胃腸炎(ノロウイルス)やインフルエンザの流行が懸念されます。お子様の体調がすぐれない場合には、無理せず登校を控えて休養させてください。感染性胃腸炎(ノロウイルス)やインフルエンザと診断された場合には、速やかに学校にご連絡ください。

※野鳥の接し方について(鳥インフルエンザ対策)

- ・死した野鳥など野生動物物は素手で触らない
- ・日常生活において野鳥など野生動物物の排泄物等に触れた後には、手洗いうがいを
- ・不必要に野鳥を追い立てたり、つかまそうとしない

※鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。上記の事項についてご家庭でも確認していただき、適切な行動をよろしくお願います。

※冬休み中に治療をお願いします。

- ・健康診断の結果、治療や検査が必要な人は、時間の取りやすいこの時期に受診しましょう。今年の治療は、今年のうち済ませましょう。



12/21は冬至です。1年で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。この日には、カボチャを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりと、かせをひかへようという言い伝えがあります。

ポカポカ 体をあたためましょう