

令和6年12月18日 京丹後市立かぶと山小学校 保健室No.13

12月21日は、冬至です。1年でいちばん昼間が短い日です。

この日を境に、少しずつ日が長くなってきますが、「冬至冬なか、

冬始め」といわれるように、本格的に寒くなるのは、これからです。

本校では、1日10人程度の体調不良での欠席者が続いています。欠席理由は「発熱」「咳」が多く、その他に頭痛・腹痛などです。感染症での欠席は、12月9日(月)～17日(火)の間でインフルエンザ5名、マイコプラズマ感染症2名、新型コロナウイルス感染症1名です。

お休みしている人は、今はゆっくり体を休めてくださいね。

今日「けんこうのきろく」をお返ししました。2学期に行った検診・検査の結果を追記しています。返却の必要はありません。お子様の成長の様子を一緒にご覧ください。

冬休みの過ごし方を考えよう

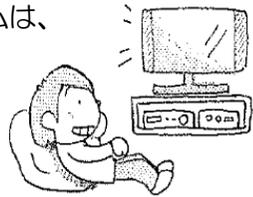
①夜ふかしに気をつけよう！

おそくまでテレビを見たり、ゲーム・タブレットをしたりしては、ダメ！

生活のリズムは、

きそく正しく！

健康に！

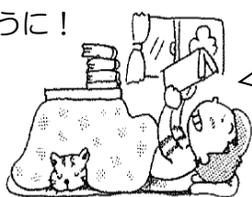


②運動不足に気をつけよう！

寒いからといって、

いつも部屋でゴロゴロ

しないように！



③食べすぎに気をつけよう！

ケーキなど、甘いものや

ジュースなどの食べすぎ

や飲み過ぎに注意！



部屋にいる時は、寒くても、たまに窓を開けよう!!

あたたかく、いごちのよい部屋の中。でも、みなさんが気づかないうちに、大変なことが起こっているかも・・・。

▲二酸化炭素濃度上昇中

ねむくなったり、勉強に集中できなくなります。

▲ホコリ、チリ増加中

くしゃみがたくさん出るのは、そのせいかも!?

▲ウイルス活動中

かぜのウイルスが、とりつくからだを探しています。

～おうちの方へ～

2学期のようす～保健室から～

病 気

	病気欠席総数	出席停止総数	1日の欠席の平均
8・9月	49人	57人(新型コロナウイルス感染症)	4.6人
10月	43人	5人(新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症)	2.2人
11月	43人	19人(新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症)	3.1人
12月 (17日まで)	37人	16人(マイコプラズマ感染症・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症) (17日まで)	4.4人

2学期を通して、感染症での欠席が多かったです。しかし、学校内での感染拡大はおさえられ、学級閉鎖はありませんでした。早期受診や家庭療養などご家庭で気を付けて頂いたことが大きかったと思います。ありがとうございました。感染症でなくても、発熱や体調不良が続く、お休みする人も多く、一人の欠席が長かったのが2学期の特徴でした。

ケ ガ

保健室の来室状況では、ケガをして来室する人が多かったです。特に「捻挫」「打撲」が多く、「足が痛い」「手が痛い」など、これといった原因はないけれど、「痛み」を訴えて来室する人も多かったです。「どうして痛くなったのかな?」と一緒に思い出したり、考えたりすることも、保健室では大切にしました。自分の体を知ることは、自分の健康管理につながっていきます。

④しっかりお手伝いをしよう！

みんなも家族の一員です。

年末のおおそうじなど、

家のお手伝いもしましょう！

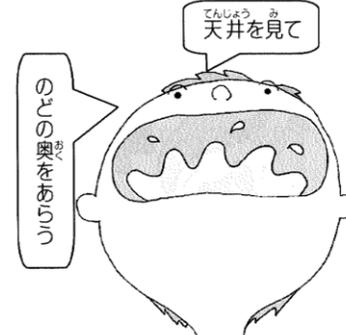


⑤家でもしっかり手洗い・うがい！

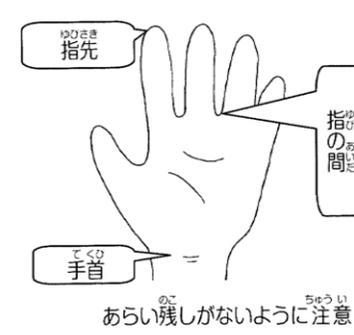
外から帰ったとき・食事の前にはしっかりと！

お茶うがいも効果的です。手あらいは石けんできちんとあらいましょう。

ガラガラうがいは



手あらいは



あらい残しがないように注意！

冷たくても、手をきれいにあらおう!!

きれいにみえる、あなたの手。でも、こんなものがたくさんくっついていられるかもしれません。

■くしゃみや、せきのしぶき

さっき、口をおさえたとき、たっぴりつきましたよ。

■ウイルスや細菌

いろいろなところからくっついて、あなたのからだの中に入りこむチャンスをおねらっています。

→きれいにするには

石けんをしっかりとあわ立てて、あらいましょう。

もう一度学ぼう！ インフルエンザっていったいなんだ？！

インフルエンザはこんな病気

- 感染すると、とつぜん高い熱（38℃以上）が出たり、全身がだるくなったり、頭痛、筋肉痛などの症状が出る病気。高い熱は数日続きます。1週間くらいで治ります。
- 肺炎など他の病気（合併症といいます）を引き起こすことも！
- 年によって差がありますが、11月か12月ころから流行しはじめ、翌年の1月から3月ころにかかる人が増えます。



インフルエンザにかからないために

- 流行するまえにワクチンを受けるとかかりにくくなります。
- うがいや手あらいが予防の基本です。
- バランスのよい食事と、じゅうぶんな睡眠時間をとりましょう。
- 部屋の湿度を50～60%にしておく、ウイルスが増えにくくなります。
- 人ごみには近づかないようにしましょう。



インフルエンザにかかったら

- 学校を休み、じゅうぶん休養をとりましょう。
- 早めに医療機関に行き、治療を受けましょう。
- 水分をじゅうぶんとりましょう。
- 周りの人にうつさないために、マスクをつけましょう。
- 薬はお医者さんの言葉にしたがって使いましょう。



普通のかぜとインフルエンザの違い

- 普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が主で、全身症状はあまり見られません。熱もインフルエンザほど高くなりません。



マスクの正しいつけ方

マスクによっては、上・下、おもて・うらがあるものもあります。確認したあと、鼻、口、あごをしっかりおおうように密着させましょう。1日1枚、使い捨てで使うのが望ましいとされています。



よいお年をおむかえください



子どもは「お酒」は、ぜったいにダメ！！



- *お酒の中には、ジュースとまちがえやすいものもたくさんあります。ジュースとまちがえてお酒を飲んだりすることのないようにしましょう。また、おとなの人にすすめられても、ぜったいに飲んではいけません。
- *年末年始、子ども達がお酒を目にする場面が増えます。ほんの少しでも、子どもがお酒を口にするものがないよう、おとなの方も、対応をよろしくお願いします。

お酒 = アルコール が子どもによくないわけ・・・

- ★成長期であるみんなは、脳の細胞が毎日次々につくられ、また骨や筋肉なども、日々成長をつづけています。成長期のみんなにとって、少しのアルコールでも、脳細胞や成長・発達に悪い影響をおよぼし、健康で、しっかりした体に成長しなくなります。
- ★成長期のみんなの「肝臓」の力もおとなよりもとても弱く、しっかりとできていないため、お酒を飲んだりすると、おとなのようによく分解したり消化したりすることができません。そのため、アルコールによる害をおとなよりも受けやすいのです。
- ★子どもが、かしくくて、健康に成長するためには、少しでも、くお酒 = アルコールは、大きな害となります。
- 子どもは、ぜったい飲んではいけません。
- おとなは、ぜったいに飲ませてはいけません。



アルコール・・・ 子どもがのむと・・・

- *脳がちぢむ
- *病気になる
- *くせになり、やめられなくなる
(依存症になりやすい)



よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
 考えてから線をたどってね。

Aさん
 やすひ まいにち
 休みの日も毎日
 おなじじかんに
 同じ時間に起きる

Bさん
 あさあ
 朝はカーテンを開けず、
 ひるまできろごろする

Cさん
 まいにちあさ
 毎日朝ごはんを
 しっかり食べている

Dさん
 40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん
 寝る1時間前に
 あま甘いものを食べる

Fさん
 寝る直前まで、
 スマホやゲームをする

Dさん
 ぐっすり眠れているよ！

たいおん さ ねむ
 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目がさ覚めてしまうので注意。

Aさん
 ぐっすり眠れているよ！

まいにちな おなじじかんに
 毎日同じ時間に起きると生
 活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん
 しっかり寝れていないよ

あさひ あ たいないどけい
 朝日を浴びないと体内時計
 が狂って、夜眠りにくくな
 るよ。朝起きたら必ず朝日
 を浴びよう。

Fさん
 しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブル
 ーライトは目を覚ます作
 用があるよ。寝る1時間前
 からは使うのをやめよう。

Cさん
 ぐっすり眠れているよ！

あさひ た からだじゅう
 朝ごはんを食べると、体中
 に起きたことが伝わって活
 動的になるよ。

Eさん
 しっかり寝れていないよ

寝 ちよくぜん しょくじ
 寝る直前に食事をする
 と、寝ている間も体は働
 き続けることに。寝る3
 時間前までにごはんを食
 べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。