

# ほけんだより



長岡京市立長岡第九小学校 令和5年12月

九小では、11月にインフルエンザによる学級閉鎖が2クラスありました。今週は風邪症状や体調不良などで毎日40人程がお休みしています。長岡京市の保育園児～高校生までのインフルエンザで休んでいる人の数は、11月下旬には毎日100人以上となり、日によっては140人を超える日もありました。今後も感染拡大が予想されます。感染症予防を心がけた生活をしていきましょう。

ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごそう!

## 元気マンとウイルスもプロック!



ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

## ウイルスから体を守る3つの技!

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## 元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

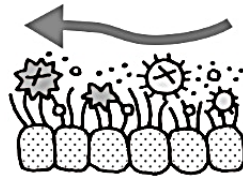




## 「寒いから風邪をひく」は本当？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体に



たくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。“水分補給”も“加湿”も忘れずに！



## 風邪かな？と思ったら・・・

### ① 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### ② 栄養をとる

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



### ③ 水分をとる

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメです。



## 冬こそ意識して“日光浴”を！

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？実は、太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整えて、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

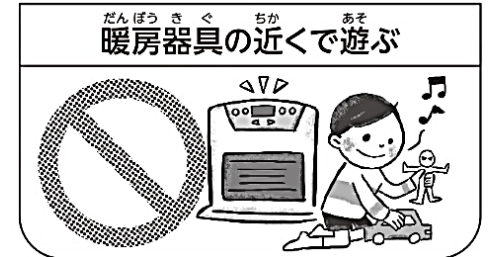


◎ビタミンD・・・きのこ類、魚など

◎セロトニン・・・肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

やけどに気をつけよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

## おうちの方へ

2学期末に「健康診断結果のお知らせ」を持ち帰ります。9月の身長・体重、10月の視力検査、11月の尿検査の結果を載せています。専門医への相談・受診のお知らせをお渡ししている児童で、まだ病院へ行かれていない場合は、冬休み中に受診していただきますよう、よろしく願いいたします。※4年生の色覚検査は、希望者のみなので結果は載せていません。受診をすすめる人には、お知らせ用紙を渡して家庭へ電話連絡しています。

