すこやか

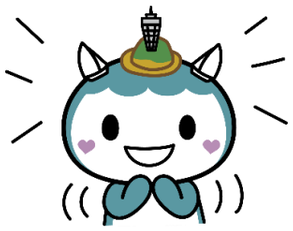
藤沢市立俣野小学校
２０２３．１２．１

今月の保健目標：　かぜを予防しよう

１１月は、俣野小学校の校舎内で素敵な音楽があふれていました。実行委員になりがんばった人、人前が苦手だけど勇気を出した人、音楽を楽しんだ人、色々な姿をみることができました。そして、当日学級閉鎖もなく迎えられたのは、毎日手洗いや換気を頑張った俣野小のみなさんの力だと思います。１２月も、規則正しい生活＋手洗いに気をつけて、毎日元気に登校してきてくださいね。

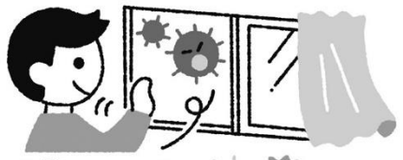
手がカサカサして気になる時にはハンドクリームを使おう！

この時期になると、紙で手を切ってしまったり、手荒れで指などから出血してしまう人がいます。ひどくなる前に、ハンドクリームなどで保湿してあげると荒れにくくなります。自分の体に合うものをおうちの人に選んでもらってくださいね。



ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！



キモチワルイ …吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしまいましょう。そして、吐いた後の対処は？

①うがいをして、残った嘔吐物を除去
②水分（スポーツドリンクなど）を補給
③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？　毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですよね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- □ ぐっすり眠る
- □ 朝ごはんを食べる
- □ 適度に体を動かす
- □ 食事のバランスに気をつける
- □ 生活リズムを整える
- □ 夜更かしをしない
- □ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

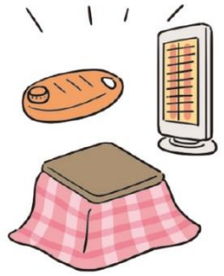
２０２３年12月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

　１１月の中旬頃から、急に寒い日が増えました。それに伴い、咳や鼻水や発熱などの風邪症状での欠席や、嘔吐での欠席も出始めています。インフルエンザやコロナへの感染も続いています。市内でも学級閉鎖になる学校が出ている状況です。これから乾燥してくると、より一層風邪を引きやすくなります。規則正しいリズムで子どもたちが生活できるようサポートしていただけたらと思います。９月から流行を始めたインフルエンザとコロナですが、下に表を載せさせていただきました。どちらも出席停止となりますので、参考にしていただければと思います。

２０２３年 12 月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

気をつけて!! 低温やけど



　冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのままで長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

のどの乾燥対策アレコレ

ハンカチを持ってこよう！

ハンカチがなく洋服で拭いている人がいます。ぜひ

「ハンカチ持った？」の声かけにご協力お願いします。

よろしくお願いします