

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2024. 12. 2

こんげつ ほけんもくひょう よぼう
今月の保健目標：かぜを予防しよう

きゅう さむ あさ みまわ
急に寒さがきびしくなり、朝、ろうかから見回りしていても、
きょうしつ なか せき おと き
教室の中で「ゴホゴホ」と咳をしている音が聞こえるよう
になりました。また、ねつ で やす ひと ふ
熱が出てしまいお休みする人も増えて
きています。これからくうき かんそう は や きせつ
空気が乾燥してかぜが流行る季節にな
ります。せき で ひと どうこう
咳が出る人はマスクをつけて登校しましょう。また、
さむ まど くうき
寒くなってきましたが、窓をあけて空気をいれかえ、かぜを
よぼう
予防しましょう。

体内時計をととのえよう

とけい
時計がくると、やくそく じかん まちがえたり こうどう
約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったり
して困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体
ちよう
調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かない
ぐあい わる ねむ
と、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットす
るには、たいよう ひかり あ 朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマー
トフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

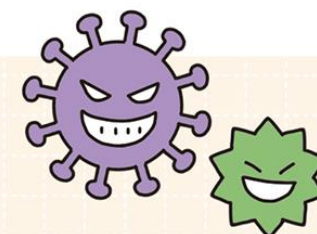


感染症に

かからない! うつさない!!

さむ 寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症
が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイル
スです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻
みず
水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからない
ように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、
ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、
口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



保護者の皆様へ

11月下旬から急に寒くなりました。子どもたちも、風邪を引いたり発熱したりと、急な温度変化についていけないのかなと感じています。俣野小学校では、今のところ感染症の大きな流行はみられません。今年度のインフルエンザの流行がスタートも、コロナ以前と同じような時期から始まり、だんだんと感染症も以前と同じような季節に流行していくのかなと感じています。

12月はまとめて時期に入ります。勉強だけでなく、生活のリズムも見直していただき、良いところは継続し、変えた方が良いところは子どもたちと話し合いながら良いリズムに戻していただけたらと思います。



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてくださいね。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



もっと！家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？ 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。