

保健だより 12月号 NO.13



栃木市立吹上小学校



残り少ない2学期を健康に過ごしましょう！

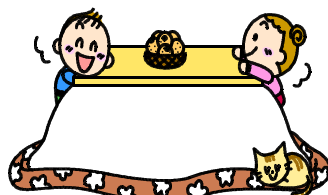
お店に並ぶシクラメンやポインセチアの鉢花を見かけるたびに、今年もわずかになったことを実感します。

ご家庭では、残りわずかな2学期をインフルエンザやかぜにかからないように、「手洗い・うがい」を実践してください。ご協力をよろしくお願いします。

こたつでは、寝ません！

危険その1：やけどになる

それほど高くないこたつの熱でも、体の同じ部分に長い時間あたっていると「低温やけど」の症状が出てしまいます。しかも、他のやけどより深く、重くなりやすいです。



危険その2：かぜをひく

あたたまり続けることで、汗をかき、その汗で体が冷えてしまいます。また、鼻やのどが乾燥することや、こたつの中と外の温度差が大きくなることも、かぜにつながりやすいといわれています。

暖かくすごそう 冬の服装

★ポイント★
厚手を1枚ではなく、
薄手のものを重ね着しよう

★ポイント★
首や袖口が閉じている
と体の熱が逃げにくい
(手袋・マフラーでも
よい)

●アウターウェア
防寒・防風性のあるもの



●中間着
ウールや綿のシャツ、
セーターやカーディガン
など

★ポイント★
服と服のあいだに
空気の層をつくる

●インナーウェア
吸湿・速乾性のものがよい

着ぶくれはけがのもと
注意しよう



マスクをしましょう！

人がくしゃみをした時の様子を高速度カメラで見ると、1回のくしゃみで、60万個以上の飛まつ（つばの小さな粒）が口から広がって飛び、床に落ちます。その後、床に落ちた飛まつは、乾燥した部屋では、水分が蒸発してホコリと共に舞い上がり空気中を漂います。

かぜやインフルエンザは、空気中の「飛まつ核」を直接吸い込むことが原因の一つです。そのため、部屋の換気をすることとマスクを着用することが、予防にはとても大切です。



感染の原因のもう一つは、飛まつが机や家具などにつき、それに触れた指や手を介してウィルスが目や鼻、口の粘膜から入り感染します。インフルエンザ感染ではこれが大きな割合を占めています。そのため、接触感染を防ぐためには、うがいや手洗いが重要になります。

かぜ・インフルエンザ・ノロウィルスの予防には 手洗いが大切！

私たちは、日頃気付かないうちに、手でいろいろな物をさわっています。もしもそこに細菌やウィルスが付いていたら、どんどん広がってしまいます。細菌もウィルスもとても小さく、目には見えません。そこで、

こまめに手を洗い、きれいにしておくことが大切です。最後には、きれいなハンカチで手を拭きましょう。

ご家庭でお子さんに下痢の症状がみられた時は、必ず担任にご連絡ください。

