

# ほけんだより

平成29年12月  
弥富市立栄南小学校

最近さいきんは日ひによって寒暖かんなんの差さが激はげしく、体調たいちょうをくずしてしまう人ひとが多くおほいます。12月がつはいよいよ寒さむさも強つよまり、かぜやインフルエンザなどの感染症かんせんしょうも心配しんぱいされます。本格的な流行ほんかくてきりゅうこうが訪おとすれる前まえに体調たいちょうを整ととのえ、しっかりと予防よぼうをしていきましょう！

呼吸こきゅうは、口くちでなく鼻はなで



本来ほんらい、呼吸こきゅうは「口くち」ではなく、「鼻はな」ですもの。そのため、私達わたしたちの鼻はなには、次つぎのような働きはたらがあります。

●体からだに入はいってくる空気くうきをきれいにする。  
ほこりやごみだけでなく、細菌さいきんやウイルスなどもとりのぞきます。

●体からだに入はいってくる空気くうきをちょうどよい温度おんどと湿度しつどにする。

肺はいに負担ふたんがかからないようにしています。  
口呼吸くちこきゅうでは、冷つめたく乾燥かんそうした空気くうきが直接ちよくせつ肺はいに入るだけでなく、口くちから取り込まれた細菌さいきんやウイルスにより感染症かんせんしょうにもかかりやすくなります。これからの季節きせつはなおさら、口呼吸くちこきゅうではなく鼻呼吸はなこきゅうが大切たいせつです！

12月1日がついついちは「世界エイズデー」



エイズとは、「HIV」という病原体びょうげんたいによって起おこる病気びょうきです。エイズにかかると、体からだのていこう力りよくが低下ていかし、いろいろな病気びょうきにかかりやすくなってしまいます。感染力かんせんりよくは低ひくく、普段ふだんの生活せいかつではうつりませんが、エイズ感染者かんせんしゃへの差別さべつや偏見へんけんによって苦しんでいる人ひとが多くおほいます。エイズを正ただしく理解りかいし、感染かんせんしている人ひととともに生きていく社会しゃかいを作つくることが必要ひつようです。



## 食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

冬至とうじにはかぼちゃを食たべたり、ゆず湯ゆずはいに入はいったりしますね。他にも、名前なまえに「ん（うん→運）」が2つつく7種類しゅるいの食たべものをお供そなえしたり食たべたりする『冬至の七種（ななくさ）』という風習ふうしゅうがあるそうです。



人参（にんじん）



南瓜（なんきん→かぼちゃ）

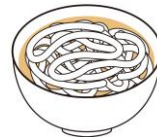


蓮根（れんこん）



金柑（きんかん）

銀杏（ぎんなん）



饅頭（うんどん→うどん）

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんと金柑きんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかせ予防よぼうに役立やくたちます。冬ふゆの健康維持けんこういじにつながる食たべ物が、昔むかしから注ちゅうもく目めされていたということかもしれませんね。

12月  
ほけん目標

# かぜに負けない体を作ろう

この季節に忘れないでほしいことは…『かぜ・インフルエンザ』の流行です。かぜに比べ、インフルエンザは大変感染力が強いので、「いつものかぜとちがう気がする…」と思ったら、病院でみてもらいましょう。

## かぜ

のどのいたみ

はなみず はな 鼻水・鼻づまり

ねつ 熱はあまり 高くはない

せき・くしゃみ

ゆるやかに 進行する

## インフルエンザ

急激に 進行する

さむけ だるさ

ずつう 頭痛

ねつ 熱が高い (38度以上)

きんにく かんせつ 筋肉・関節のいたみ

## 保護者の皆様へ

○インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザ発症後、学校へ登校可能になるには下の二つの条件を満たす必要があります。

- ①解熱後2日が経過していること ②発症後5日が経過していること

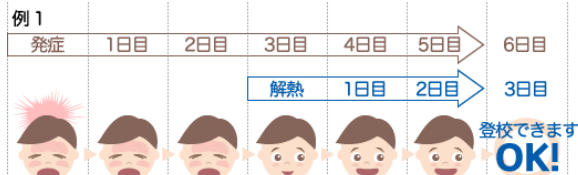
\*発症日は発熱症状の現れた日です。

\*発症した翌日を「発症1日目」、解熱した翌日を「解熱後1日目」として数えてください。

\*病院を受診してインフルエンザと診断された場合、学校に連絡をしてください。



●○出席停止の例です。参考にしてください○●



【例1】発症後6日目に登校できます。



【例3】発症後5日が経過していても、解熱後2日が経過していない為、すぐには登校できません。発症後7日目に登校できます。



【例2】解熱して2日経過しても、発症後5日が経過していない為、すぐには登校できません。発症後6日目に登校できます。

参照:村野小児科アレルギー科HP

<http://murano-kodomo.jp/info/inf3.html>