

# 12月 ほけんだより

令和3年12月  
弥富市立栄南小学校  
保健室



12月はいよいよ寒さが本番をむかえます。7日は「大雪」、22日は「冬至」と、雪や冬などの単語から冬の寒さが伝わります。冬休みも近づき、クリスマスや正月を楽しみに、心躍らせている人もいられるかもしれません。しかし、そういう時こそ注意が必要です。浮かれ気分から、しなくてもいいけがをしたり、思わぬ事故やトラブルに巻き込まれてしまったりしては、せっかくの楽しみも台無しになってしまいます。悲しい思いをしないためにも、気を引き締めて過ごしていきましょう。

## かぜのひきはじめのサインに気づけるようになろう！



- ・のどがいたい
- ・鼻水がでる
- ・さむけがする
- ・下痢になる
- ・手足がふるえる
- ・体がだるい



などが代表的なかぜの症状です。これらの症状を少しでも感じたら安静を心がけましょう。



予防方法を見よう！



- ・こまめな手洗い・うがいをする
- ・咳エチケットを心がける
- ・免疫力（ていこう力）をつける
- ・換気（空気の入れ替え）をする

この予防方法は、感染症対策もばっちりできるよ。みんなで対策して、寒い冬を元気に過ごそう！



## 「しもやけ」「あかぎれ」を防ごう！

**しもやけ**・・・寒くなると血管が縮み、暖かいところでは血管が広がって血液の流れが増えます。寒さで血管が縮み、血液の流れが悪くなり、血行不良がおきて起こる現象です。

**あかぎれ**・・・手洗いが多くなると、皮膚表面の油分や水分が失われやすくなります。また、冬は空気が乾燥しているため、さらに水分が蒸発します。そのため皮膚はかさついて赤くなり、一部分に亀裂が入って出血や痛みを伴う症状のことで。



### 予防と対策は？

- 1 体（手や指先）を冷やさないようにする
- 2 部屋の乾燥を防ぐようにする
- 3 手足は優しく洗い、優しく水分を拭きとる
- 4 保湿クリームなどで保湿をしっかりする

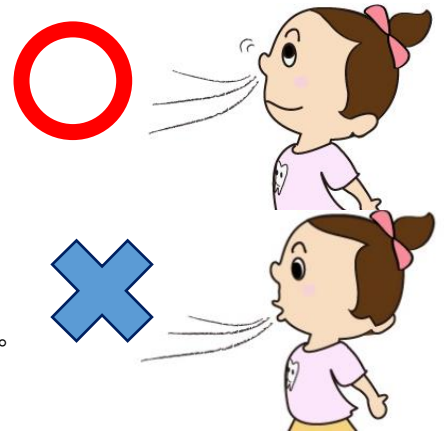


# 寒いときこそ鼻呼吸！

寒さがだんだん厳しくなり、吐く息も白くかわりつつあります。さて、みなさんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか？「口で。。。」という人、実は要注意です。

冬の乾いた空気が口から入ると、喉が乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐ働きがあるのです。

上記のような「体がもっている仕組み」と手洗いやうがい、十分な睡眠など、私たちが「できること」をうまく使うことで、寒くても元気に過ごせるようにしたいですね。



## ～保護者の皆様へ～

### ○健康手帳について

健康手帳を一度返却させていただきます。後日別紙で連絡をさせていただきますが、裏表紙に確認の印、またはサインをいただけますようお願いいたします。

### ○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両方満たす必要があります。

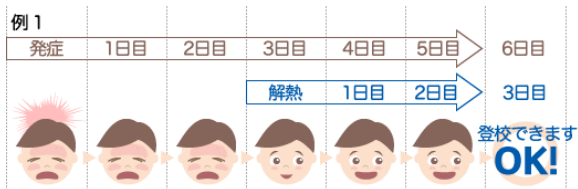
- ①解熱後2日が経過していること ②発症後5日が経過していること

\*発症日は発熱症状の現れた日です。

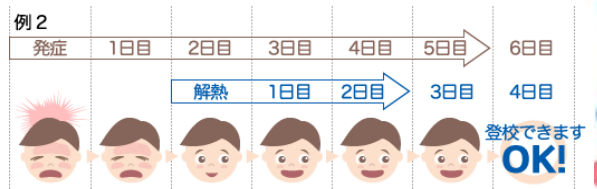
\*発症した翌日を「発症1日目」、解熱した翌日を「解熱後1日目」として数えてください。

\*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。その際A型B型発熱状態など医師の診断内容についてお伺いします。

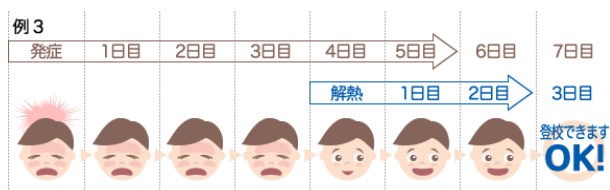
\*以下が出席停止の例になります。参考にしてください。



【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。



【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。