

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 12月 20日
第16号 神石小学校

～もうすぐ冬休み～

冬休みを元気に過ごそう



楽しみにしていた、冬休みが始まります。学校に登校する日と同じような生活リズムで過ごすように心がけましょう。特にインフルエンザが、県内でも全国的にも猛威をふるっています。手洗いや換気、咳エチケットなど、感染症の予防に心がけましょう。

せっかく暖まった空気…なぜ換気が必要？

暖房により保温された部屋の空気は、とても乾燥しています。わたしたちの体は、鼻やのどの粘膜でウイルスの侵入を防いでいますが、この粘膜は乾燥に弱く、体内に入ってきたウイルスを外に排出することができにくくなって、感染症を発症します。



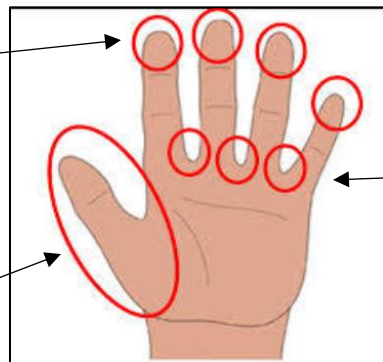
ウイルスは乾燥した空気が大好きで、換気をしていない室内ではどんどん増え続けます。また、わたしたちの体も感染しやすくなっているため、ウイルスには好条件です。そのため、部屋の換気をする・湿度を保つことがとても大切なのです。

少し寒いですが、窓を開けてください。汚れた空気を入れかえましょう。それだけで感染のリスクを下げることができるのです。

ていねいな手洗いを習慣づけよう

★ウイルスが残りやすいところ

★つめの間・指先

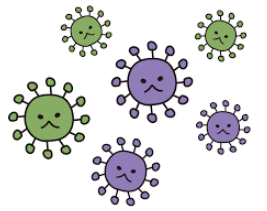


★指と指の間

★親指

※そのほか、「手のひらのしわ」や「手首」も残りやすいと言われています。

ウイルスはどこから来るの？



ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることが多いです。感染症の種類によって、感染経路は違いますが、ウイルスは手から手を通して体の中に入ってくる接触感染や、せきやくしゃみなどで、つばと一緒に飛び散る飛沫感染、空気の中にウイルスが浮かぶことから感染する空気感染があります。

だから、ていねいな手洗いや換気、咳エチケットが必要なのです。

冬休みの過ごし方 あなたはどっち？

夜ふかしをする

VS

早ね早起きをする



夜、たくさん寝ることで、病気（感染症）と闘うための力（免疫力）が高まります。早ね早起きは、病気（感染症）に打ち勝つ、強い体づくりの基本です。



好きな物ばかり食べる

VS

好ききらいせずに食べる



食事は、体をじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気（感染症）と闘えなくなってしまいます。



ストレスをためる

VS

解消法をつくる



イライラがたまってくると、体の調子が悪くなってしまいます。運動する、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりのストレス解消法を考えましょう。



おうちのかたへ

今年1年間、保護者のみなさまには、健康・安全面にかかわって、ご支援・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。冬休み中、お子さんに発熱や頭痛、咳などの風邪症状がみられましたら、早めにかかりつけ医等にご相談ください。

休診が多い冬休みですが、むし歯の治療等、体の調子を整えて、新学期を迎えられますよう、ご協力をお願いいたします。（歯みがきカレンダーを宿題にしています。）