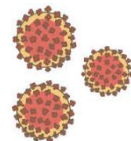


ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 2月 14日
第20号 神石小学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。ニュースなどで言われている通り、全国的に「新型コロナウイルス感染症」にかかる人が増え、「第10波」に突入の見方も示されています。インフルエンザなどの感染症も多いことから、引き続き、じゅうぶんな健康管理が必要です。水はまだまだ冷たく感じますが、石けんをつけてのていねいな手洗いを中心に、体調を整えた生活を送りましょう。



かくれ脱水に注意!



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいというのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



寒いときは、夏ほど、のどの渇きを感じにくいですが、水分補給はとても大切です。毎日水筒を持ってきて、定期的に水分をとりましょう。

かぜをひいて熱が出たり、おう吐や下痢をしたりした時は特に注意が必要です。

1日に必要な水分量は体重によって決まります。

例えば・・・

体重25 kg の場合、
25 kg × 60~80 ml で、
1日に1.5~2 l の水分をとる必要があります。

花粉症とのつき合い方



花粉症は、体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。

花粉症の症状

鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目のかゆみ



くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支の方にいかないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。かぜと比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛び交う朝方から夕方に出やすいという特徴があります。

花粉症対策

ぼうし・マスク・メガネをする



つるつるした素材の服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う



天気予報で花粉の量をチェックする



おうちのかたへ「給食用マスク」についてのお願い

感染症の予防にかかわっての「マスクの着用」については、令和5年3月13日以降、個人の主体的な選択の尊重ということで、個人の判断が基本となっています。(厚生労働省) 学校生活においても、「マスクは個人の判断」としてはいますが、咳やくしゃみなどの症状がある場合などには、「咳エチケット」のひとつとして、また、給食当番の児童には、配食をする上で、飛沫等が食品に付着することを防ぐために「マスクの着用」をすすめています。

最近、給食当番をする上で、マスクを持参していない児童が時々みられます。マスクが必要な場合にはすぐに使えるように、ご準備をお願いいたします。(マスクの色柄、素材は問いません。)