ほけんだより 12月号

小幡小学校
R5．１２．１
No.9

１２月に入り、日中は暖かい日もありますが朝晩の寒さが厳しい季節になりました。小幡小では持久走記録会の練習がはじまります。寒いからこそ、適度に運動をして体を温めたいものです。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症。特に空気が乾燥してくるこれからの季節では、さらなる流行が予想されます。引き続き感染症予防に努めていきたいと思いますので、ご家庭でもご留意お願いします。

１２月の保健目標
「うがい・手洗いをしっかりしよう。」
「下校時の安全に気をつけよう。」

～１２月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
１２月　４日（月）	清潔検査	全学年

寒くなると増える「しもやけ」「あかぎれ」予防

急に寒くなると、手足の血行が悪くなったり皮膚が乾燥したりして、「しもやけ」や「あかぎれ」になることが増えます。特に、感染症対策のため手を洗う機会が増え、手が冷えてかさかさになりがちです。しもやけ、あかぎれを防ぐために以下のポイントに気をつけてみてください。

〇ぬれたままにしない
…水気は皮膚を冷やし、血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきます。

〇クリームで潤いを補う
…マッサージをするように塗ると、乾燥を防ぎ血行もよくなります。

〇しっかりと栄養をとる
…血液の流れをよくするビタミンＥなどを含む食品をとりましょう。
（ビタミンＥを多く含む食品・・・かぼちゃ、アーモンド、たらこ、うなぎ等）

～感染症を予防しよう～

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症は飛沫感染、接触感染を起こします。感染症予防には下記のポイントを参照にしてみましょう。

①石けんを使った手洗い･アルコールによる手指消毒。

石けんは手についたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果はないので、すみずみ洗いましょう。また、アルコールによる手指消毒も効果的ですがノロウイルスなどアルコールが効かないものもいるので、手洗いもこまめに行いましょう。

②不織布マスクを着用する。

不織布マスクをつけると、感染の原因となるウイルスなどをふくんだ飛沫が飛び散ったり、飛沫を吸い込んだりするのを抑えられます。特に自分に熱や咳などの症状があるときには、他の人への感染を防ぐためにつけることが大切です。

③こまめに換気する。

こまめに換気をすることで、飛沫や新型コロナウイルス感染症の感染源となるエアロゾルを外に出すことができます。

④加湿をする。

インフルエンザなどのウイルスは乾燥したところを好みます。さらに、空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜の働きが低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。

⑤人混みに近づかない。

人が多いところでは、様々な人の飛沫がたくさん飛び交います。感染症の流行時は、人混みには注意しましょう。

⑥抵抗力をつける。

「抵抗力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦ってやっつけてくれる力のことです。毎日しっかりと睡眠を取り、運動をして、栄養バランスの良い食事を取ると抵抗力が高まり、感染症の予防に繋がります。

持久走記録会にむけて

１２月１９日（火）の持久走記録会にむけての練習が始まります。気温は下がってきていますが、水分補給のための水筒と汗ふきタオルをご持参お願いします。また、体調管理に留意していただき、持久走期間中は毎朝の健康チェックにご協力お願いします。万全な状態で走ることができるように走りやすい靴かどうかの点検をするなど、ご準備をお願いします。