

ほけんだよ！ 12月号

ひと雨ごとに寒さをまし、いよいよ冬到来です。マフラーに手袋、コートなどあたたかな服装が目立ってきました。「パッチをはいてるよ」「腹巻きをしているよ」と見えない防寒グッズも活躍中です。工夫して寒い冬を元気に乗り切りましょう。

手洗いで感染症予防を！！

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節になってきました。感染症の予防で最も重要で効果的なのは流水、石けんによる手洗いです。

①手を濡らして石けんをつける	②手のひらを洗う	③手の甲、指の間を洗う	④爪の間を洗う
⑤親指の周りをねじり洗い	⑥手首を洗う	⑦石けんを洗い流す	⑧きれいなハンカチでふく

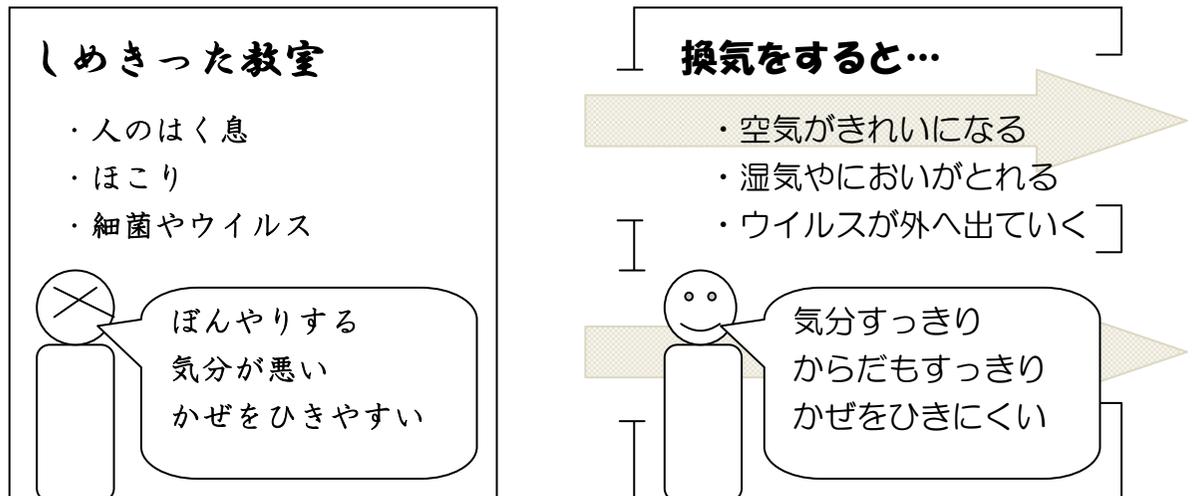
*手を濡らしてから石けんを洗い流すまで20秒以上かけましょう。

手洗いのタイミング

- ・外から帰った時
- ・トイレの後
- ・食事を作る前
- ・食事をする前
- ・動物や昆虫に触った後

教室の換気をしてください！！

空気の乾燥している冬はウイルスが床に落ちないでいつまでも空気中に漂い続けるため風邪などをひきやすくなります。換気をして風邪を予防しましょう。



- ・効果的に換気を行うためには、**空気の通り道をつくる**ことが重要です。教室内の窓と廊下側のとびらの両方をあけ、**空気が通り抜ける**ようにしましょう。
- ・寒いとは思いますが、**休み時間ごとに3～5分の換気**を行うようにしましょう。

冷え対策をしていますか？

体を冷やすことは腹痛や風邪などの体調不良へとつながります。体を冷やさないようにする生活を心がけましょう。

服装で冷え対策

- ・内臓の集中するおなかはカイロや腹巻きであたたかくしましょう。
- ・マフラーやネックウォーマーで首を温めましょう。
- ・手首、足首を温めると血液の流れがよくなり、冷えにくくなります。

食べ物で冷え対策

- ・冬に冷たいものを食べたり、飲んだりすることはできるだけやめましょう。
- ・体を冷やす食べ物をさけ、体を温める食べ物を積極的にとるようにしましょう。

体を温める食べ物	しょうが、小豆、黒豆、かつお、あなご、海老、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、オレンジ、くるみ、ごま、生姜、胡椒、酒、七味唐辛子、わさび、味噌、醤油 など
体を冷やす食べ物	小麦、あさり、はも、キュウリ、こんにゃく、トマト、なす、レタス、スイカ、メロン、キウイ、白砂糖 など

お風呂で冷え対策

- ・シャワーだけですますのではなく、湯船につかるようにしましょう。
- ・お湯の温度はすこしぬるめにして、なるべく長くつかると体の芯から温まり、冷えにくくなります。
- ・忙しいときには少し熱めのお湯に手をつけて温めたり、足湯で足先をあたためたりすると体があたたまります。

インフルエンザの出席停止期間がかわりました

これまでは「解熱した後二日を経過するまで」という基準でしたが、学校保健安全法の改正により「発症後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」となりました。インフルエンザなどの感染症にかかった場合、登校許可証が必要になります。

歯科治療をしましょう

2年生はもうすぐ修学旅行です。旅行先で歯が痛くて活動できなかったといったことのないよう、修学旅行までに治療をすましておきましょう。3年生は進学、就職が控えています。時間のあるうちにしっかりと治療しておきましょう。