

# ほけんだより 12月



平成29年12月5日  
厚木市立北小学校 保健室

今年もあとひと月で終わりになります。この一年間、健康に気をつけて過ごすことができましたでしょうか。寒い季節はかぜをひきやすいので、健康に気をつけて元気に過ごすようにしましょう。

## かぜが はやってきました！

寒さとともに、はき気・腹痛を訴える人が多く来室するようになりました。体調の悪い人は、むりをせず早めに休むようにしましょう。



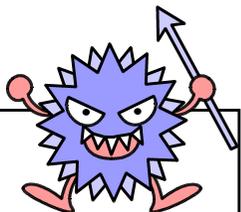
## 冬に多い感染症は？

### ◎インフルエンザ

**症状** 高い熱・全身の筋肉や関節が痛くなる・強い寒気

**予防** うがい・手洗い・マスクをする・部屋を加湿する・予防接種をする

**その他** 学校は出席停止になります



### 異常行動がみられる場合があります

**年齢** 9～10歳が一番多い・男子に多くみられる

**時間** 眠りからさめてすぐの時間帯が多い

**発症** 発熱後1～2日が多い

### どんな行動？

- ・突然走り出す
- ・窓から飛び降りる
- ・人におそわれる感じがする
- ・おかしいことを言い始める

### ◎感染性胃腸炎(ノロウイルス)

**症状** 吐き気・腹痛・突然吐く・はげしい下痢

**予防** うがい・手洗い・感染した人のおう吐物・便に触らない

**その他** 感染力が非常に強い・感染後24～48時間で症状があらわれる

### ◎溶連菌感染症

**症状** 高い熱・のどの痛み・赤く細かい湿疹が出る

**予防** うがい・手洗い・マスクをする

**その他** 5～15歳に多くみられる・治療薬を指示どおり飲む



## 鼻呼吸をしましょう

呼吸(息を吸うこと)を口でする人は、乾燥した空気でのどを痛めるほか、ウイルスが直接のどに入るので、感染症にかかりやすくなります。口呼吸になってしまう人は、夜寝るときにマスクをして、のどを乾燥から守ることをおすすめします。

### 鼻のやくわり

・ホコリやウイルス等を取りのぞき、体に入っていく空気をキレイにします。

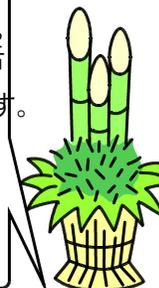
・冷たい空気を温め、ちょうどよい湿度にします。



## 冬休みを元気にすごそう

- ふ 冬のかぜ うがい手洗い こまめにしよう
- ゆ 夕方は交通事故に気をつけよう
- や 休みでも早ね早起き がんばろう
- す 好きキライしないで何でも食べましょう
- み みがこう歯みがき3分間

冬休みは夜遅くまで起きていたり、昼まで寝ていたり、生活リズムが崩れやすい時期です。休みのあいだも早ね早起きを心がけ、健康な生活を送るように気をつけましょう。



## 体育の服装・持ち物について

・寒い時期は、長袖の体操服、スポーツジャージ、トレーナーを着てもよいです。

チャックのある服は必ず上までしめて活動してください。  
フードのあるものは着用しないでください。

・体操服の下にスパッツ、長袖インナーは着ないでください。

・くつ下は、ひざ下までのものを着用してください。



## 保護者の方へお願い

- 1 冬場はノロウイルスやインフルエンザなど感染力の強い病気が流行します。登校するまえにお子さまの健康状態をみていただき、体調が悪いときは無理に登校せず、自宅でゆっくり休養するようにしてください。
- 2 病気やケガで早退するときは、学校まで保護者の方にお迎えに来ていただくことになっています。緊急連絡先に変更のある方は、学級担任までお知らせください。