

ほけんだより 12月



令和7年11月28日

吉岡小学校 ほけんしつ

今年も残すところ 1か月となりました。今年は早い時期からインフルエンザが流行し、千葉県では例年より 1か月ほど早くインフルエンザ警報がでました。クリスマス、年末年始といった、みなさんが楽しみな行事を元気に迎えるためにも学校、家での手洗い・うがい、かんきなどをしっかり行い、感染予防につとめていきましょう。また、「いつもと比べて具合がわるいな…」と思ったらむりをせず、おうちでゆっくり休むことも大切です。



～12月の保健目標～ 冬をけんこうにすごそう

◆けんこうの術 その1

冬も 水分ほきゅう！

寒さとともに空気がかわき、かぜ・インフルエンザの流行や肌のかさつきがふえる季節になりました。かんそうへの対さくは「加しつ」をすることです。部屋や教室のしつ度を50～60%に保つことでインフルエンザやコロナなどのウイルスの動きを弱めることができます。



もうひとつ、かんそうへの対さくとして大切なのは、「水分をとること」です。冬は、夏よりも汗をかく量が少ないため、水分をとることが忘れがちになってしまいますか？汗をかかずにじっとしているだけでもおしっこ、うんち、呼吸からも体から水分は出でています。また空気がかんそうしていることで、のどにウイルスがつきやすくなる原因にもなります。

冬も夏と同じように水筒を持ってきて、こまめに水分ほきゅうをしてくださいね。

◆けんこうの術 その2

3つの“首”をあたたかく！

体を温めるには『3つの首』がポイントです。

皮ふがうすく、近くに太い血管が通っているため

効率よく温めることができます。

また体の保温には、厚手の服

より、うす手の服を重ねて着たほうが効果的です。

学校ではかんきをするため、

寒い日でも窓を開けます。

自分で調節できるように脱ぎ着しやすいものや、身につけるものを工夫できるといいですね。

『足首』
足首は体から一番はなれているため、寒さを感じやすい場所です。
足首がかくれるくつ下やタイツなどで温めましょう。



『首』
太い血管がある首が冷えると、全身の血液の流れが悪くなります。マフラーなど、あたたかい首がある服で温めましょう。

『手首』
手首を温めると指先へ向かう血液を温め、寒さを感じにくくなります。手ぶくろや長そでで温めましょう。

保護者の皆様へ

お子様が体調不良の際は受診をお願いいたします。インフルエンザの出席停止期間は「発熱した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

インフルエンザと診断された場合は、保護者の方が「療養報告書」に療養経過を記入いただき学校へ提出をお願いいたします。文書は吉岡小ホームページからもダウンロードが可能です。