

ほけんだより 1月

北区立王子第一小学校

令和6年1月12日

保健室

新年明けましておめでとうございます。今年は「辰年」です。「辰」は「竜（龍）」とも呼ばれる、十二支の中で唯一の空想上の生き物で、「力強さ」や「成功」のシンボルとされているそうです。物語などで、空高くかっこよく飛んでいる姿をイメージする人も多いのではないのでしょうか。「辰」のように力強く、目標に向かってぐんぐん進んでいける年になると良いですね。今年も皆さんの健康と成長を願い、応援しています。

さて、冬休み中の生活リズムはどうだったでしょうか。1・2月は特に、学校でも感染症が流行しやすい季節です。生活リズムが乱れていると、体の免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。日中はよく体を動かし、早寝早起きや栄養のある食事を心がけて、今年度の残り3ヶ月を元気に過ごせるようにしましょう。

1月の健康目標

かぜ・インフルエンザを よぼう 予防しよう



昨年は10月頃の早い時期からインフルエンザが流行していましたが、例年は12月～3月頃に流行しやすい感染症です。かぜやインフルエンザが冬の時期に流行しやすいのはなぜでしょう？ 11月のほけんだよりで、かぜとインフルエンザのちがいなどを特集しましたが、今月は効果的な予防方法などをまとめました。身近な病気ですが、改めて学び、みんなで予防できるようにしましょう。

☆ かぜやインフルエンザは、どうして冬に流行しやすいの？

⇒ ① 冬の空気はウイルスが住みやすい環境だから

… 冬は気温が低く、空気が乾燥しています。ウイルスは空気中を漂う時に水分を含んで重くなり、そうすると地面に落下するため、湿度の高い環境だと空気中に長くとどまれません。一方空気が乾燥していると、ウイルスがふわふわと空気中を漂う時間が長くなるため、鼻や口からウイルスを吸い込みやすくなってしまいます。

⇒ ② 気温が下がると人の免疫力も下がるから

… 寒くなると、鼻や喉の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに対する抵抗力つまり免疫力が下がります。体内に入ってきたウイルスと戦う力が弱くなり、感染しやすくなってしまいます。

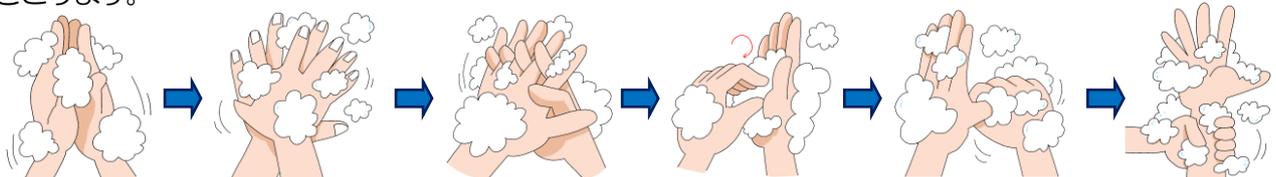
☆ 効果的な予防方法は・・・

⇒ ★こまめな手洗いうがい、★マスクの着用、★こまめな換気、★栄養バランスの良い食事、

毎日しっかり体を動かす、十分な睡眠をとる、部屋を適度に加湿する など（*11月ほけんだより 参照）

★上手な手洗いの仕方をおさらいしよう！

コロナが流行していた時期は意識している人が多かった「手洗い」、今でもきちんとできていますか？外から帰った時や、食事の前、トイレの後などは、手にたくさんばい菌がついているかもしれません。ばい菌は、水で洗うだけでは落とせません。石けんを使って、しっかり手を洗うようにしましょう。手を洗い終わったら、清潔なハンカチで水気をふきとります。



手の平

手のこう

指の間

指先・つめ

親指

手首

★効果的なうがいの仕方は？

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、適度なしめり気を与えるなどの効果があります。うがいをする時は、「ぶくぶくうがい」と「からがらうがい」をすると、かぜなどの予防に効果的です。



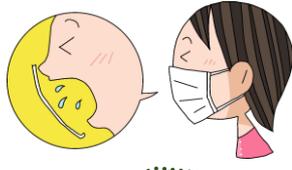
①「ぶくぶく」と口の中をゆすいで、汚れなどを取り除きます。

②上を向き「からがら」とのどをゆすいで、のどの奥の細菌などを取ります。

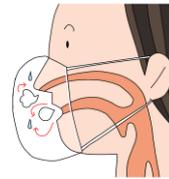


★マスクをすると、どんな効果があるの？

マスクは、鼻や口に細菌などの病原体を含んだ「飛まつ」が入るのを防ぎ、また、のどを乾燥から守ります。かぜやインフルエンザにかかっている時にマスクをすると、周りの人への感染も防ぐことができます。

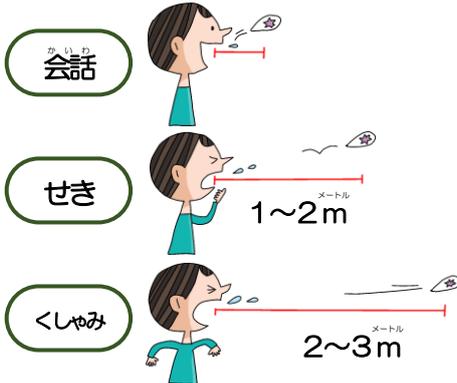


…マスクは細かいあみ目のようになっている、外から飛まつが入ってきたり、自分の飛まつが外に飛び出したりするのを防ぎます。



…吐いた息でマスクの内側の温度が上がるため、のどを乾燥から守ることができます。

「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？



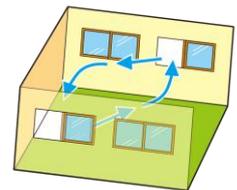
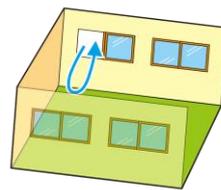
話している時やせき・くしゃみをした時などに飛ぶつばは、目には見えなくても、「飛まつ」というしぶきになって遠くまで飛んでいます。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかっている人の飛まつの中には、病気のもとになるウイルスが入っていて、それを他の人が吸い込むことで、感染症がうつってしまうことがあります。飛まつはせきをすると2m、くしゃみだと3mくらい飛んでいて、会話でも短い距離ですが飛んでいます。感染症にかかっている時は、マスクをしたり、袖やハンカチで押さえるなどして、他の人にうつさないように心がけましょう。

★換気をする時のポイント

こまめに換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける時には、窓の向かい側にも窓がある時は、両方開けることで空気の通り道ができて、空気の入れ換えがよりしやすくなります。5分程度の換気を1時間に2回するのが効果的と言われています。

片側だけ開けた場合

両側の窓を開けた場合



* 1月の身体計測のお知らせ *

- 1年生…1月19日(金) 2年生…1月18日(木)
- 3年生…1月17日(水) 4年生…1月16日(火)
- 5年生…1月15日(月) 6年生…1月12日(金)
- 5組…1月12日(金)

※予定は時間割等の都合により変更となる場合もあります。

★結果は「**発育のようす**」を配付してお知らせします。
1年間でどれくらい伸びたか、楽しみですね。

～保護者の皆様～

本年もよろしくお願ひいたします。冬休み中に大きなけがや病気等があった場合や、保健調査票の記載内容に変更がある場合などは、学校までお知らせください。長期休み明けは心身の不調が出やすい時期です。学校のある生活リズムに早く体が慣れるよう、ご家庭でも支援をお願ひいたします。感染症の予防についても引き続き、ご協力をお願ひいたします。