



# ほけんだより 12月



2015年12月  
貝塚市立中央小学校  
保健室

1年のしめくくりの月、12月がやってきました。行事の多かった2学期も残すところあと1か月をきりましたね。みなさんにとって、2015年はどんな1年でしたか？  
体調不良で保健室に来室する子や、高熱で早退する子も増えています。これからますます寒さが厳しくなってきましたが、よく食べ、よく寝て、しっかり運動し、風邪やインフルエンザなどに負けない体力をつけましょう。そして、手洗い・うがいや、服装を工夫するなどの自分でできる予防を心がけ、元気に冬の行事を楽しみましょう！

## ～服装が原因かもしれません～

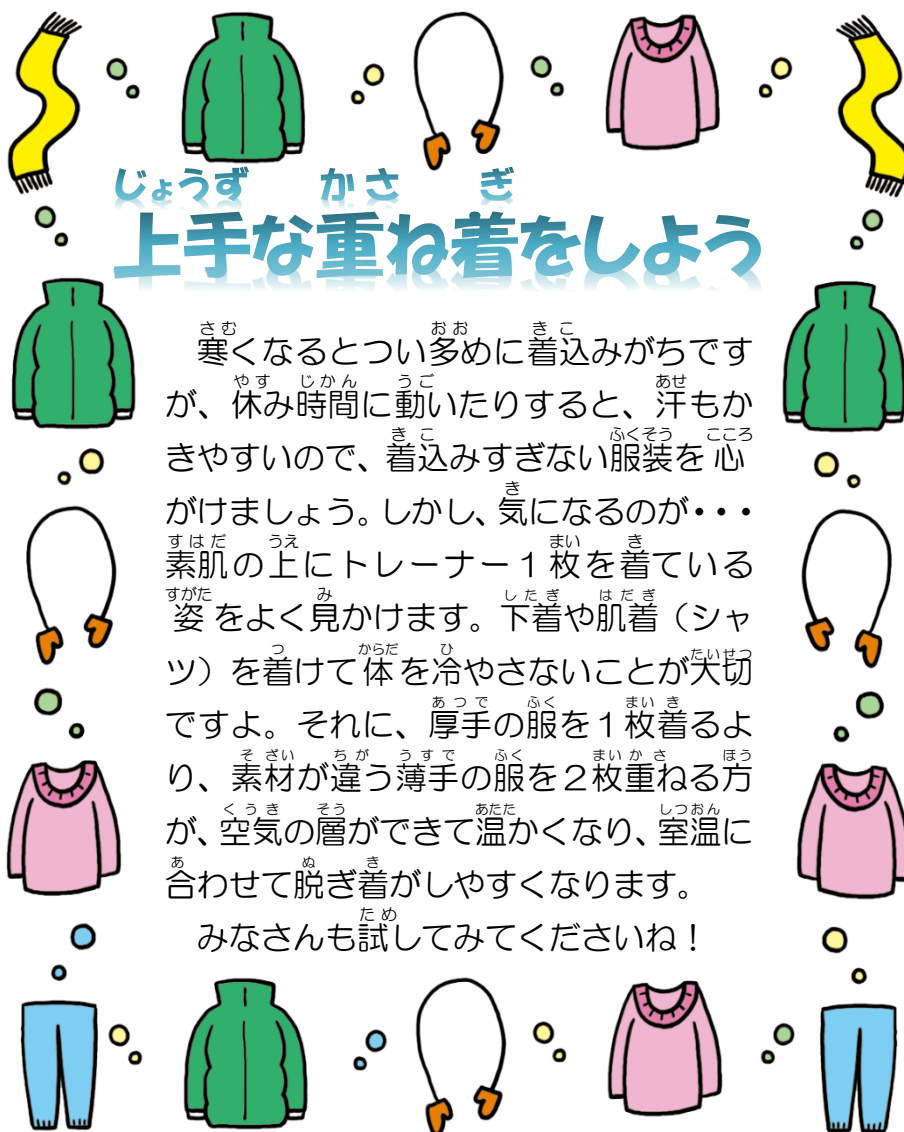


おなか痛いよ～...

最近、腹痛で保健室に来室する子が増えています。その子たちの服装をよく見てみると・・・

「くるぶしまでの短い靴下」「スカートやズボンが短い」・・・などなど、冷えにつながるものばかり！  
特に、足や腰は体の中でも冷えやすいところなので、そこから冷えて腹痛を引き起こしたりします。また、将来的にも頭痛や肩こり、肌荒れの原因になったりもします。もっと自分のからだを大切にしてくださいね。  
それから、女の子のロングスカートも、意外と足腰が冷えてしまいます。動きづらくてケガをすることも多いので、学校生活では控えた方がいいかもしれませんね。

薄着はほどほどに



寒くなるとつい多めに着込みがちですが、休み時間に動いたりすると、汗もかきやすいので、着込みすぎない服装を心がけましょう。しかし、気になるのが・・・  
素肌の上にトレーナー1枚を着ている姿をよく見かけます。下着や肌着（シャツ）を着けて体を冷やさないことが大切です。それに、厚手の服を1枚着るより、素材が違う薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。




みなさんも試してみてくださいね！

防寒には下着が効果的！



# ぐっすり眠るためには・・・

最近寒くなってきましたが、夜も寒くてぐっすり眠ることができず、朝起きても眠たくてグズグズし、布団から出たくない・・・  
 ということをおみなさんも経験したことがあると思います。では、どうすればぐっすり眠ることができるのでしょうか。  
 実は、寝るとき布団に入り、**深部体温**（皮膚表面ではなく内臓などの温度）が下がってくることで眠気が出てくると言われます。つまり、これを効果的に行えば、ぐっすり眠ることができますよ！

	◎効果的◎	もう少し工夫してみよう！
 <p><b>お風呂</b> ぬるめのお風呂に入る ⇒体温より少し高いくらいのお湯に入ると副交感神経が活発に働きます（リラックス状態になります）</p>	<p><b>ぬるめのお風呂に入る</b> ⇒体温より少し高いくらいのお湯に入ると副交感神経が活発に働きます（リラックス状態になります）</p>	<p><b>熱いお風呂に入る</b> ⇒熱いお風呂は刺激が強く、交感神経が活発に働いてしまいます（緊張状態になります）。でも、熱いお風呂に入りたいときもあると思います。そんなときは、寝る直前ではなく、少し前に入るようにしましょう！</p>
 <p><b>湯たんぽ</b> 脇やせけい部（太ももの付け根辺り）をあたためる ⇒血流が良くなることでからだがあたたまり、深部体温が下がりやすくなります。 *低温やけどには注意をしてください。</p>	<p><b>脇やせけい部（太ももの付け根辺り）をあたためる</b> ⇒血流が良くなることでからだがあたたまり、深部体温が下がりやすくなります。 *低温やけどには注意をしてください。</p>	<p><b>足元をあたためる</b> ⇒熱は、手足の先の毛細血管から放散されていくので、皮膚表面をあたためるよりは、深部をあたためた方が効果的です。*足が冷たいから温めたいなあというときはOKです。</p>
 <p><b>靴下</b> どうしても寒くて、靴下をはきたいときは、無意識でも脱げるくらいゴムのゆるい靴下をはきましょう。</p>	<p>どうしても寒くて、靴下をはきたいときは、無意識でも脱げるくらいゴムのゆるい靴下をはきましょう。</p>	<p>靴下の重ねばきや、ゴムのきつい靴下は、足の血行を妨げるのでおすすめできません。</p>

## ～おうちのかたへ～

### ・・・学校感染症について

インフルエンザにつきましては、12月1日現在、本校を含め近隣地域では報告はありませんが、大阪市内の方ではインフルエンザによる欠席が少しずつ増えてきているようです。これから、インフルエンザなどの感染症が流行してくる時期ですので、手洗い・うがいを心がけてください。それぞれの出席停止期間は学校保健安全法施行規則に定められています。以下を参考にしてください。

第1種

病名	出席停止期間
※右下に記載	治癒するまで

第2種

インフルエンザ	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳の下の腫れが出てから5日を経過し、全身状態がよくなるまで
風しん	発疹が消えるまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	症状が消えた後2日を経過するまで
結核	症状により、学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により、学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで

条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる疾病

手足口病	※第1種
溶連菌感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、バスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ
ヘルパンギーナ	
伝染性紅斑（りんご病）	
マイコプラズマ肺炎 など	

★第1、2種と診断を受けた場合は、医師の指示に従って自宅で安静にし、登校の際は、必ず登校許可証の提出をお願いします。

中央小学校では、先月、水痘（水ぼうそう）が数名出ました。また、マイコプラズマ肺炎や伝染性紅斑（りんご病）、溶連菌なども報告をうけました。感染症の中には、周囲に感染する期間には病名がわかりづらいものもあります。

学校は、様々な児童が集団生活をしていますので、今後、もし病院を受診されたときに、「今は感染の心配はなく登校できるけれど、感染症でしたね・・・。」と医師から言われた場合にも、お手数ですが、学校に報告をいただくと助かります。

### 冬の体育時の服装について

☆寒い冬の間も体育の時は、基本的に体操服と短パンで体育をします。

☆下着についても脱ぐことになっています。しかし、中高学年の女の子などで、発育の面で気になる場合は、下着を着用して体育をすることもできますので、連絡帳に記載するなどして担任に伝えてください。

その際は、運動をして汗をかいた下着のままとかえって体が冷えてしまいますので、お子様には、下着の替えを持たせるようにしてください。

### モアレ1次検査を実施しました

10月末に5年生と数名の6年生に実施したモアレ検査ですが、終了しました。所見があった子につきましては、お知らせのお手紙をお渡ししています。2次検査の日程は決まり次第、個別にお知らせします。