

# ほけんだより



貝塚市立中央小学校 保健室 2019. 1

冬休みは元気に過ごせましたか。冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、もう元に戻ったでしょうか。インフルエンザが流行っています。インフルエンザや風邪に負けないように、規則正しい生活を心がけて、手洗いうがいをし、しっかり予防してくださいね。また、学校では手をポケットに入れて歩いている人をよく見かけます。転ぶと顔をけがするのでとても危険です。寒さに負けず手はポケットから出して歩きましょう。

**1 手洗い**

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

かぜよぼう

## KZY 10

**7 運動**

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

**2 うがい**

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗いが流してしまいましょう。

**8 換気**

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

**3 マスク**

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

**5 食べる**

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

**9 温まる**

体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

**4 ポケット**

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

**6 すいみん**

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

**10 楽しみ**

楽しい！ という気持ちは、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

ウイルスが好きなのは？

好き嫌いが多い子 夜更かししている子

運動をしない子 手洗いうがいをしない子

## 免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント

☆布団を温めておく  
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。

☆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる  
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。

☆厚着しすぎない  
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。



# 3学期の二測定が終わりました。

二測定の結果は、健康の記録に記入して配っています。おうちの人と一緒に、どれだけ大きくなったか確認してみてくださいね。健康の記録は、おうちで大切に保管しておいてください。



## …二測定の前に、こんなお話をしました…

### ★6年生には、『心』の話★

体も成長するように心も成長していることを話しました。心が一つ成長するときにはうまく次へ進めない、イライラしたりすること、イライラしてストレスがたまってしまった時は、腹式呼吸をして落ち着いたり、一番簡単な方法は笑うことで、病気にくく、笑うことにはたくさんのいいことがあると伝えました。

### ★5年生には、『歯周病』の話★

歯周病は、歯を支えている歯周という部分の病気で、進行すると歯が抜けてしまう、怖い病気です。大人だけの病気ではなく、子どもでも歯周病になる人がいます。予防には、歯ぐきの状態を観察することと、ていねいなみがきが必要で、はみがきの後に歯ぐきのマッサージもするといいことを紹介しました。

### ★4年生には、『歯の生え変わり』の話★

歯がない動物は？歯の数が多動物は？などの、動物の歯クイズをした後、大人の歯は、子どもの歯が抜ける前から、生える準備をしていること、生えだての大人の歯は、やわらかく、表面がデコボコしていて、とてもむし歯になりやすいことを説明し、生えそろうていない歯はみがき残してしまうので、ていねいな歯磨きが必要なことを伝え、大きな歯の模型を使ってみがき方を説明しました。

### ★3・2・1年生には、『タバコ』の話★

3年生は『タバコのない星から来たピコ』のお話を、2年生は『ゆうちゃんタバコの国へ行く』のお話を、1年生は、『がんばれはむっち！』のお話を聞いて、タバコにはどんな害があるのか、タバコの煙を吸うとどうなってしまうのかを勉強し、大人になってもタバコの害についておぼえてほしいこと、もしもこの先、たばこと出会うことがあっても、吸わないでほしいことを伝えました。

## おうちの方へ

インフルエンザは出席停止の病気です。

病院で診察を受けてインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡してください。出席停止期間に関しては、下記を参考にしてください。わからないことがあれば、学校までご連絡ください。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合								
出席停止期間	→						→	→
発症後4日目に 解熱した場合								
出席停止期間	→						→	→

朝(登校前)のお子様の健康観察をよろしくお願ひします

### ★こんなときは、大事をとって休養を…

1. いつもより体温が高い。
2. 朝ごはんがしっかり食べられない。
3. 夜、ぐっすり眠れていない。
4. 前日、熱があった。
5. 吐き気や全身のだるさがある。 など…

### ★無理をして、登校すると…

せっかく登校しても、一日学校で過ごせず、早退してもらうこともあります。いつでもお迎えに来ていただけるよう、保護者の方のその日の確実な連絡先を、連絡帳などでお知らせください。