



ほけんだより 12月

令和5年12月1日 北九州市立沼小学校 保健室 永瀨詩乃

今年もあっという間に、最後の一月となりました。日々の学習に加えて、どの学年も校外に学習に行くなど、行事がたくさんあり、とっても忙しい2学期でしたが、みなさんは健康に過ごすことができたでしょうか。残りの日々も自分でできる体調管理をしっかり行い、健康に過ごしましょう。

今年も一年間、提出物、早退のお迎え等、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。少し気が早いですが、皆様のご協力のおかげで無事に一年を締めくくれそうなことに安堵しています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



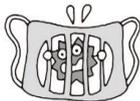
インフルエンザの予防をしましょう！！

本校では、インフルエンザの感染が非常に増加しています。体温が1℃下がると、病気と戦う力が30%弱くなると言われています。『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活をする、お風呂は湯船につかる、適度な運動を行う、スープなどの温かいものを食べるなどして、体の中から体温を上げる冷え対策の生活を心がけるようにし、インフルエンザにかからないように気を付けましょう。また、換気をする、マスクをする、手洗いうがいをするなど、自分でできる感染対策も行うようにしましょう。

インフルエンザvsマスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日が経過している

+

発症後

5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。



今年はどうな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



カラカラだから…大事です、冬の水分補給



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい・・・そんなイメージをもっていないでしょうか。

冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給するようにしましょう！！



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



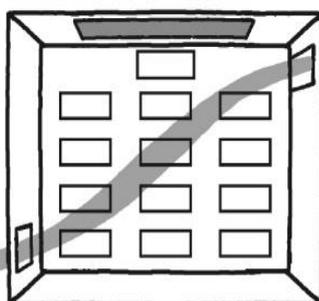
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。