

# ほけんだより1月号

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

## 《1月の保健目標》 ・寒さに負けない体を作ろう

今シーズンは11月にインフルエンザが大流行しました。そのおかげか、冬休み明けは病欠や感染症による欠席はかなり少なくなっています。しかし乾燥した寒さはこれからが本番です。心身ともに健康に過ごせるよう、早寝早起き、手洗いうがい、栄養バランスの良い食事など生活習慣を整えていきましょう。



冷えは、  
からだに様々な不調を  
ひき起こします。  
あたたか  
温かくして  
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

学校でも寒さを我慢しすぎないように「冷え対策」しましょう。

- ・ 体育用の上着や、教室用ひざかけを準備する。
- ・ 休み時間の外遊びや体育で、体を十分に動かす。
- ・ 登下校では、手袋やマフラー、ネックウォーマーを使う。

## 水ぼうそう(水痘)について

大和田小学校では今年度9月ごろから水ぼうそう(水痘)の発生が続いていました。かかった人は12月までのべ58人。昨年度(R6)は年間で4人でしたから、かなり多かったことがわかります。1月の初日は発生が見られないのでこの状態が続くといいなと思いますが、もし、いつもと違う「ぶつぶつ」が出たら登校せず病院で診てもらい、しっかり治しましょう。

そこで、水ぼうそう(水痘)の特徴を紹介します。

- ・ 病原体：水痘・帯状疱疹ウイルス
- ・ 潜伏期間：14日程度
- ・ 感染の仕方(経路)：空気感染、飛沫感染、接触感染⇒⇒⇒とても感染力が強いです！
- ・ 症状：発疹(ぶつぶつ)が体中に次々できます。38度以上の発熱があることも。予防接種の効果でとても軽く済む人もいて、見逃さないよう注意が必要です。また、まれに重い合併症を伴う場合があります。
- ・ 診断：発疹などの様子(臨床症状)から診断されます。
- ・ 出席停止期間：すべての発疹が「かさぶた」(痂皮化)になるまで。市川市では登校時には証明書が必要です。

予防には ・ 予防接種(定期接種は1歳~3歳)  
・ 手洗い、うがい、咳エチケット(マスク)、換気

## スポーツ振興センター災害共済給付についてのお知らせ

学校でけがをして医療機関を受診した場合の、スポーツ振興センター災害共済給付の申請期限(初回)は「事故の発生から2年以内」です。今年度のけがはできるだけ3月までに書類を提出してください。不明な点があれば、大和田小学校保健室(養護池田)までお問い合わせください。

# なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬ふゆになって「なんだか眠ねむいなあ」と感じる日が増ふえていますか。実はこれはき気のせいではありません。



冬ふゆは日照時間にっしょうじかんが短みじかくなるため、体内時たいないど計けいを整ととのえる働はたらきが弱よわまりやすいです。朝あさの光ひかりを浴あびる時間じかんが少すくなくなると、夜よるに眠ねむ気を引き起おこす「メラトニン」というホルモンの分ぶん泌びつが不足ふそくしてしまいます。その結果けっか、十分じゅうぶんに眠ねむれず、昼間ひるまに眠ねむ気を感かんじやすくなるのです。

## ……冬もしっかり寝るコツ……



朝あさに日ひの光ひかりを浴あびる



休きゅう日じつでも同おなじ時じ間かんに起おきる



日にっ中ちゅうに体からだを動うごかす

睡眠すいみんを味方みかたにつけて、  
冬ふゆでも元げん氣きに  
過すごしましょう。



### ウイルスって、なに？

病びょう氣きを起おこすもとになる病びょう原げん体たいです。

大おほきさは、ヒトの細胞さいぼうの約やく1/100~1/1000ほどで、目めでは見みえないくらいとても小こさいです。空くう氣き中ちゅうをただよっよつていたり、みんが触ふるところについてたりします。そしして、人ひとや動どう物ぶつの体たいに入いりこみ、生せいきていいる細胞さいぼうにとりつついて、その中ちゅうで、ウイいルるスすそのものを増まやしていき、病びょう氣きを發はつ症しやうさせます。

インフルエンザウイルス、新しん型がたコこロろナなウうイいルるス、水みづ痘たぶ・帯おび状じょう疱ほう疹しんウうイいルるスなどなどたたくくささんんの種しゆ類るいがあります。

右みぎのイいラらスすのよよううにいいろろな形かたちのものがああります。

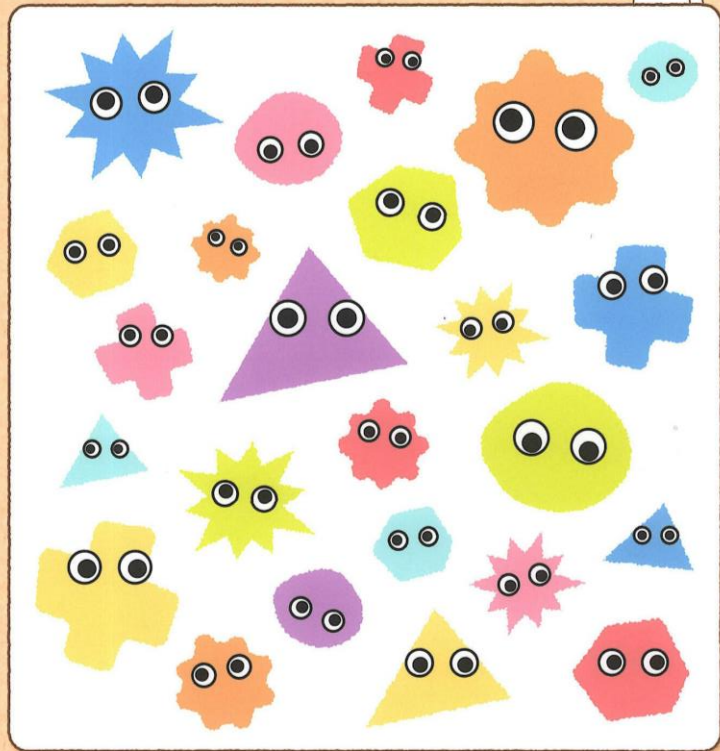


### さがしてみよう!

いいろろな種しゆ類るいのウうイいルるスすがたただたよよつていいまます。

① ぜんぶで何なん匹びつ？

② 3匹さんびつ同おなじウうイいルるスすをみつつけけよう。



「チャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。

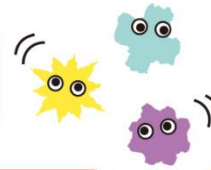
# 「チャレンジ」こたえはこちら！

チャレンジシリーズ

## ウイルス探しにチャレンジ



1 のこたえ  
ぜんぶで 24 匹



2 のこたえ  
オレンジ色のウイルス

ふゆ くう き かん そう くう き ちゅう か ぜ げん いん  
冬は空気が乾燥して、空気中に風邪などの原因  
となるウイルス・細菌がただよいやすくなります。  
め み さい きん きょうしつ なか くう き ちゅう  
目には見えませんが、教室の中の空気中にもウイ  
ルスやみんなが吐き出した二酸化炭素など、いろ  
んなものがただよっています。

さむ やす じ かん まど あ  
寒いかもしれませんが、休み時間は窓を開けて  
しっかり換気しましょう。