

# 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、冬休み開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。



免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

ひ  
冷えは、  
からだ  
体に様々な不調を  
ひき起します。  
あたた  
温かくして  
過ごしましょう。



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での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 ①予防接種(定期接種は1歳~3歳)

②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?

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



## .....冬もしっかり寝るコツ.....

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。



### ウイルスって、なに?

病気を起こすものになる病原体です。

大きさは、ヒトの細胞の約1/100~1/1000ほどで、目では見えないくらいとても小さいです。空気中をただよっていたり、みんなが触るところについてたりします。そして、人や動物の体に入り込み、生きている細胞にとりついて、その中で、ウイルスそのものを増やしていき、病気を発症させます。

インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス、水痘・帯状疱疹ウイルスなどたくさんある種類があります。

右のイラストのようにいろいろな形のものがあります。

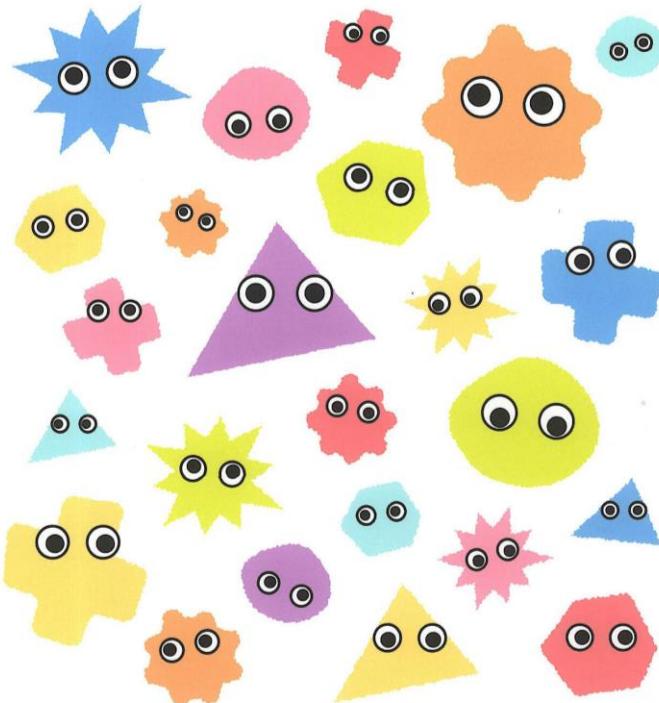
### ウイルス探しに チャレンジ

#### さがしてみよう!

いろんな種類のウイルスがただよっています。

① せんぶで何匹?

② 3匹同じウイルスを見つけよう。



「チャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」他より。2次使用はお断りします。

# 「チャレンジ」こたえはこちら！

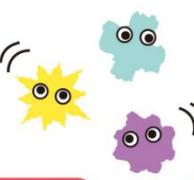
チャレンジシリーズ

## 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



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。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。  
寒いかもしませんが、休み時間は窓を開けてしっかり換気しましょう。