



☆ほけんだよりはお子さんと一緒に読んでください。

R7.12.1 信篤小 保健室

今年も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。冬の寒さを感じるようになってきましたね。

今年はインフルエンザの流行時期が例年よりも早く、信篤小でも多くの方がり患しました。

これから寒さも厳しくなってきます。寒さによって免疫力が下がってくるので、いつも以上に手洗い・うがいなどの予防をしっかりと行い、体調管理をしましょう。

## 12月の保健目標



12月の保健目標は「かんきをしよう」です。この時期は、ヒュー〜と冷たい風がふいて体がヒヤッと感じ、ついつい窓を閉めたくなくなってしまいますよね。しかし、換気をするのはとても大切です。

では、なぜ換気をするのでしょうか？

### 換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は呼吸をする際、二酸化炭素をだします。空気中に二酸化炭素が増え、酸素が不足すると、頭痛や吐き気の原因にもなります

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると湿度が高くなり、カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になります

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜや感染症にかかりやすくなります

においがこもる



あせや食べ物のおいがこもって、いやなおいになります

### 治療報告書の提出をお願いします！

4月～6月に行った、各健康診断後に「結果のお知らせ」をもらった人で、病院受診をした人は、病院で診てもらった結果の紙を担任の先生へ提出してください。まだ受診をしていない人は、なるべく早く受診しましょう。

健康診断の結果以外にも、脊柱側弯症や心疾患、その他の疾患で管理しているものがあり、病院を受診した人は、そちらの結果についても保健室へ提出をお願いします。用紙の紛失、質問など、何かありましたら保健室までご連絡ください。



冬

ケガ

しやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



応急手当の基本は...



安静にする 冷やす 圧迫する 心臓より高く上げる

けがをして保健室にくるときは『いつ、どこで、どんな風に』けがをしたのか、くわしく教えてください。手当をするうえで、とっても大切な情報です!!

冬の脱水に注意!!

皮膚、口の中がかわいている

おしっこの量が少ない・色が非常に濃い

ぼんやりして眠たそうにしている

目がくぼんで見える

便秘が続いている

これらは全て脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりものどのかかわきを感じにくく、マスクをつけているとマスクをわざわざとって水分補給をする事が面倒になってしまう人もいます。子どもは体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。暑い季節と同じように、冬もこまめな水分補給を意識しましょう。

免疫力チェック!



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 食欲がない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。