



ほけんだよ1月

R5.1.10.  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 〇〇〇〇



# 新年あけまして おめでとうございます



新しい一年が始まりましたね。今年の干支は「うさぎ年」！この年は、うさぎがぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさんにとって、「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ～今月の保健室の掲示物～

2023年最初の掲示物は、「けんこうおみくじ！」。みなさんが今年も健康で過ごせるように願いを込めて作りました。ぜひ、けんこうおみくじを引きに来てくださいね。



## 学校モードに切りかえよう！

冬休みは短かったな、と感じている人もいるかもしれません。しかし、ここでしっかりと学校モードに切り替えることが大事です。まずは“**早寝早起朝ごはん**”を心掛けること！まだまだ寒い日が続くので、しっかり生活リズムを整えて、3学期のスタートから元気に過ごしましょう。

## 1月の保健目標は……

# 感染症に負けない体をつくろう！

落ち着きを見せない新型コロナウイルス感染症に加え、今年はインフルエンザも増えてきているようです。その他にも、この時期は“感染症”が流行する時期でもあります。もしも、“感染症”にかかった時のための対処法を知っておきましょう。



### Q.急にゾクゾクと寒気がしてしまったら……？

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳が「いつもより体温をあげろ」と命令を出すので、体温をあげるために寒気を感じてゾクゾクします。**体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。**

### Q.嘔吐したときの水分補給の仕方は……？

嘔吐している時は、胃の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を取ると、余計に悪化してしまうこともあります。嘔吐からしばらくたったら、**最初はスプーン1杯から飲み始め、約15分おきに少しずつ飲むのを続けます。1時間くらいしたら様子を見ながら量を増やしていきましょう。**飲み物は、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです！



### Q.熱は解熱剤を飲んで下げる……？

熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。そのため、**高熱が続いてつらい時は、解熱剤を使いましょう。**



### Q.咳が出てつらい時は……？

咳は我慢するのではなく、**少ない体力の消耗で済むように小さく細かく出すようにしましょう。**また、喉が乾燥すると咳が出やすくなるので、**湿度を60%以上にして、温かい飲み物も飲みましょう。**はちみつやキンカンなど、喉にいいものを摂るのもおすすめです。

