

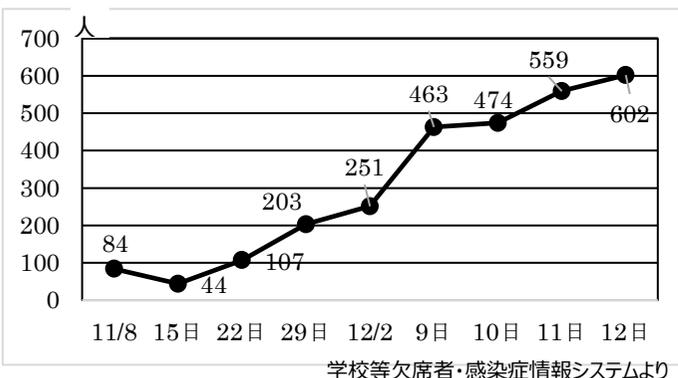
ほけんだより 12月

2019.12. 13
北明小学校
保健室



12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

** 佐賀県内のインフルエンザの流行状況 **



11月中旬には減っていたインフルエンザですが、寒さとともに増えてきています。今週になり、増え方も早くなり、学級閉鎖や学年閉鎖が続いています。北明小学校では、インフルエンザの連絡はありませんが、いつかかってもおかしくない状況です。休みの日に人ごみの中に出かけたりするときは、マスクを着用し、帰ったら手洗い・うがいを心がけましょう。

同じ環境にいてもかぜをひいてしまうひととひかないひとがありますが、その違いは「免疫力」です。人間の体には外から入ってきた病原体をやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。免疫力を高めるには、ふだんからしっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動を続けて体力をつけるようにすることが大切です。

<p>睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫の働きを弱めてしまいます。たっぷり睡眠をとりましょう！</p>	<p>好き嫌いや食べ過ぎは体の調子を崩します。免疫力は体の状態に左右されるのでバランスのとれた食事をしましょう！</p>
<p>適度な運動は、体の調子を整えます。全身の血行が良くなったり、寒さに強くなったりして丈夫な体になります。</p>	<p>ウイルスは、乾燥したところや人ごみの中にかくさんいます。予防をしてマスクの着用も大切！外出しましょう。</p>

12月になり寒くなりましたが、20分休みのかけこタイムは寒さに負けずに、元気に運動場を走っている様子を見ることができます。「スイミーのジョギングカード」が色とりどりにぬられていますね。目標めざしてがんばりましょう！

** 病気をふせぐ、手洗いを！ **

私達は手でいろいろなものを触って毎日の生活をしています。見ただけではきれいな手でも、病気の原因となるウイルスやばい菌がくっついています。給食前の保健委員会の放送で「手洗いうた」を流しています。「かぜやインフルエンザ」、おなかの痛みやげり、はきけを起こす感染性胃腸炎の流行もこの時期に増えてきます。これらの病気を防ぐためには、まず手洗い。正しい洗い方を思い出し、毎日続けて、冬を元気に過ごしましょう。



保護者の方へ ~吐き気・嘔吐の対応について~

冬季に流行しやすい感染性胃腸炎で主症状としてみられる吐き気・嘔吐。その他にも、食べ過ぎ・飲みすぎ、睡眠不足、服の締めつけなど、さまざまな原因でおこります。

もし吐きたいときはがまんせず、おさまるまで吐いてしまったほうがよいといわれています。そして、吐いた後は

- ①うがいをしただけで残った嘔吐物を除去する
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給する
- ③楽な姿勢をとって休み、心身を落ち着かせる

あわせて、他の症状（発熱・腹痛・頭痛の有無、便の状態など）をチェックしましょう。嘔吐以外の症状がはっきり出ている場合は病院を受診してください。

