

保健だより

文責 塚本 亜莉紗

11月下旬から急に寒くなり、体調管理が難しくなってきました。保健室の来室は、気温が下がりがりだしてから、増加傾向になっています。感染症での欠席は、夏休み明けから毎週出ている状態です。そこで、武雄小学校で流行している感染症ベスト3をお知らせします。

1位・・・マイコプラズマ肺炎、感染症 2位・・・コロナウイルス感染症 3位・・・インフルエンザ、溶連菌感染症 です！しっかり手洗い、うがい、換気をして、対策をしていきましょう！

ご家庭でも、早寝・早起きで十分睡眠をとり、朝ごはんを食べて体のスイッチを入れ、毎日元気に過ごせるよう声掛けや準備等よろしくをお願いします。また、感染症予防3点セットの準備をお願いします。

水筒にぬるめの緑茶



お茶に含まれる『カテキン』には、免疫力アップや抗ウイルス作用があると言われています。また、水分をとることで便秘の予防にもなります。

ポケットにハンカチ



手を洗った後は、きれいなハンカチで拭きます。
毎日きれいなハンカチを持てきましょう。

マスク



喉が痛い人、咳が出ている人は必ずマスクをしてください。
全員予備のマスクをランドセルに数枚入れておきましょう。

免疫力を高めるポイント

感染を防いだり、もし感染しても軽症ですんだり、私たちを守ってくれる『免疫力』を高めることも大切です。免疫力を高めて、ウイルスに負けないからだをつくりましょう。

腸内環境を整える



栄養バランスのよい食事

質のよい睡眠



適度な運動



よく笑う

体を温める



数日前に、火傷での来室がありました。これからの季節、温かいものを使うことが増えますね。

やけどをしたときは



すぐに水道の水で
しっかり冷やす。



水ぶくれは
つぶさないようにして、病院でみてもらう。



ムリにぬがなくて
服の上から
水をかける。
(服の上から
やけどをした場合)

低温やけどにも注意！

ここちよい温度でも、長い時間、
同じ場所に当てつづけていると、
やけどをすることがあります。
使いすてカイロ、湯たんぽ、
電気カーペットなどを使うときは
じゅうぶん注意しましょう。

