

ほけんだより



令和6年12月6日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



12月になりました。もうすぐで、冬休みです。
冬休みは、出かけたり、家族や親せきと過ごしたりして、ねる時間が遅くなりやすいです。ね不足になると、つかれがとれにくく、感染しょうなどの病気にかかりやすくなってしまいます。休みの日も早ね・早起きを心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

しもやけになっていませんか？

寒い季節は、「しもやけ」に注意が必要です。しもやけになりやすいのは、顔や手足などです。しもやけになると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかところが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることがあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

しもやけは、寒さや冷たさなどで血液の流れが悪くなってしまうことが原因だと言われています。次のことに気をつけて、しもやけを予防しましょう。

寒さを防いで

暖かくする



外に出るときは、手袋、マフラー、耳あて、ぼうし、マスクなどを身につけ、冷たい空気から皮ふを守りましょう。

しっ気やあせに

注意する



手袋やくつ下の中であせをかいたままにすると、体が冷えてしまいます。あせは、こまめにふきましょう。

手洗いのあとは

ハンカチやタオルでふく

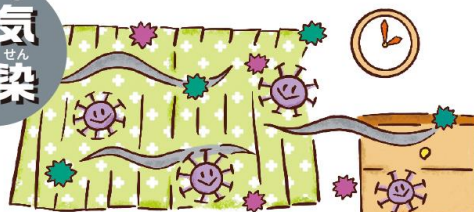


手を洗ったあと、皮ふがしめつたまの状態で続けると、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルでふきましょう。

ウイルスはどこから来るの？

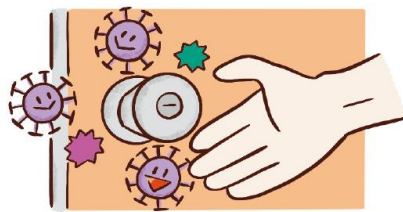
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

かぜをひいたと思ったら、何をすればいい？

かぜをひいたり、体調が悪くなったりしたら、下の4つのことを心がけてください。早くよくなるように、自分でできることをしましょう。



無理しないで
休息



体を温める



水分補給をする



食事は消化に
よいものを食べる