

# 12月ほけだより

★おうちのひとといっしょによんでね。

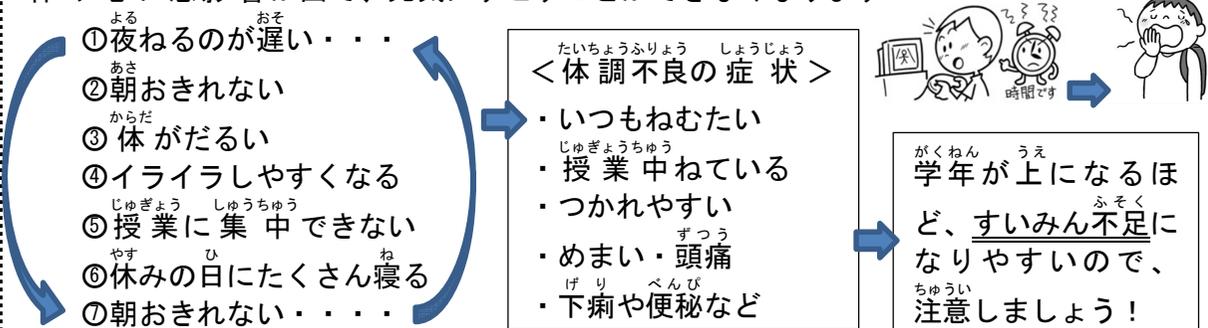
MERRY Xmas  
H27年12月号  
名和小学校  
保健室

名和っちは、寒さに負けず最後の「耐寒マラソン」がんばって走っています。

12月2日（水）全校欠席25人中、感染症＜インフルエンザ1人・マイコプラズマ感染症1人  
流行性耳下腺炎1人・溶連菌感染症1人＞・熱を含む「かぜ」の症状11人・その他10人です。  
11月30日配布、「ほけだより」インフルエンザ・ノロウイルス号を読んで、予防しましょう！

## ★小学生にも増えている「すいみん障害」＜No.1＞

十分にすいみんがとれないことが原因でおこります。すいみん不足が続くと、  
体や心に悪影響が出て、元気にすごすことができなくなります。



## ★「けが」をしないように注意しましょう！

学校でも家でも、いつものように遊んでいたのに、  
いつもの階段、いつもの通学路、いつもの習い事なのに？  
『けが』をしたことがありますか？・・・けがをしたときの  
ことを思い出してみましよう？●よそ見をしていた●おしゃべりをしていた  
●急いで走っていた●持ち物が多かった●考え事をしていた●ルールを守っていなかった  
など、すこしの油断が『けが』につながるので、注意しましょう！

## ★「こたつ」で寝ると「かぜ」をひくってホント？

「かぜ」の予防で、体を冷やさないことは大切なことですが、・・・人は昼間より体温  
が下がっているときの方が眠りが深くなります。しかし、電気の暖房器具は体温よ  
りも高い温度に暖めるので、本人は眠れたつもりでも、  
実際には熟睡できていません。すると体は疲れてしまい、  
空気の乾燥により「のどや鼻」へのダメージも大きく「かぜ」  
をひきやすくなります。「こたつ」では寝ないほうがよさそうです。

## ★「かぜ」をひかないように「抵抗力マン」を体の中につくる！

\*基本は・・・＜手洗い・うがい＞＋＜はやね・はやおき・朝ごはん＞



- ①手洗い・・・手について侵入しようとするウイルスを洗いながして撃退する。  
うがい・・・のどについてのウイルスを洗い流す。  
のどの乾燥を防いでいでウイルスが侵入しにくくする。
- ②はやね・はやおき・・・ぐっすりねむり、疲れをとることで、ウイルスと闘う力を強くして、「かぜ」に負けないからだをつくる。
- ③朝ごはん・・・「朝ごはんは健康のバロメーター」食欲、食べているようすなどで、その日1日元気ですごせるかがキキいます。
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

- \*そのほか・・・
- ④お風呂の湯ぶねにつかり、ゆったりリラックス。
  - ⑤水分補給とバランスのとれた食事
  - ⑥部屋の温度・湿度の調整と換気
  - ⑦睡眠の調節（気温にあわせて上着をきたり、ぬいだりする。

⑧「かぜ」の初期症状で、受診すると、症状の悪化を防ぎます。  
こじらせると治りが遅くなります。

## ★インフルエンザの予防接種を受けましょう！

・予防接種の効果ができるのは接種して約2週間後、そして5～6ヶ月の間くらい有効  
と言われています。本年度からA型2種類・B型2種類のワクチンになっています。  
(流行し始めてからの接種より、流行時期や2回接種の間隔等を考えてください。)