

# ほけん だよ！

2019 (令和元) 年 12月 NO. 9

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
☆さむさにまけない  
じょうぶなからだ  
にしよう。



## 1年間の健康を ふりかえってみよう



はやね・はやおき  
できたかな？

すききらい  
しないで  
なんでも  
食べられたかな？

外でいっぱい  
遊べたかな？

かぜや  
インフルエンザに  
かからなかったかな？

食べたあとには  
歯みがき  
できたかな？

テレビや  
ゲームは  
時間をきめて  
できたかな？

いつもニコニコ  
できたかな？

<保護者の皆さまへ>

## インフルエンザ・ノロウイルス感染症にご注意！

朝晩の寒さが厳しくなってきました。先月の感染症は、溶連菌感染症12名（1～4年）の報告がありました。11月末から墨田区内では、インフルエンザA型による学年・学級閉鎖装置をする小学校が増え、症状は発熱・頭痛・倦怠感が多くなっています。本校も、休日明け月曜日の欠席者・遅刻者と保健室の来室者が多くなっています。これからさらに寒くなり、暖房をつけて空気が乾燥してくると、インフルエンザやノロウイルス等による胃腸炎などの感染症が増えてきます。外から帰った後は、特にていねいに「石けんで手洗い」をし、トイレのあとや食事の前の手洗いも、しっかりおこなってください。十分な「睡眠・栄養・運動」で抵抗力をつけること、こまめな「換気・加湿・保温」で環境を整えること、流行時期は「人混みを避ける」ことも大切です。朝起きてすぐに「歯みがき」をすること、「ドアノブを直接手で触らない」「キウイ・バナナ・のむヨーグルトのスムージー」も、予防効果があるようです。せきやくしゃみが出る時は、「マスク」やティッシュで口と鼻をおおい、間に合わない時は腕や肘でおさえてから、すぐに手を洗ってください。元気な人は、外遊びで日光に当たったり、予防接種を受けたりすることも有効です。先月は、教室で転んでけがをする児童もいました。今年も残り少なくなってきました。新年を元気に迎えられるように、落ち着いた生活で、一人一人が予防を心がけましょう！

## やけどをしてしまったら

すぐによく冷やす

いりにぬがず  
服の上から水をかける

水ぶくれをつぶさない

## 冬休みも健康第一！

食べすぎに注意する

外出後の手洗い・  
うがいをしっかり行う

生活リズムを乱さない

ゴロゴロせず  
体を動かす

ゲームやテレビは  
決めた時間だけに  
する

### 低温やけどに注意して！

あたたかくて心地よいと感じる温度でも、長時間間さわっているとやけどをしてしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。低温やけどをおこしやすいものは、使い捨てカイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気毛布などです。使うときには注意してください。

＜低温やけどをふせぐには＞

- ・からだの同じ場所に長時間ふれないようにする。
- ・直接ふれないよう、間に何かはさんだり、カバーをしたりする。
- ・熱いと感じたら、すぐ使用をやめる。
- ・使用したまま眠らないようにする。

### 手はポケットから出そう

さむいときは  
手ぶくろを

11月の歯科健診で受診のお知らせをもらい、まだ病院でみてもらっていない人は、冬休み中に歯科医院でみてもらってください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月8日に、学校へもってきてきましょう！

