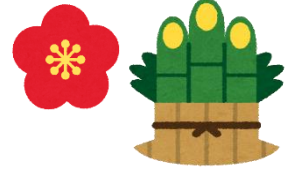




ほけんだより 1月号



加美町立広原小学校 令和5年1月10日(火)

「生活表」「冬休み中の健康調査」のご協力をお願いします。(全校)

明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。

冬休みが終わり、2学期後半がスタートしました！まだまだ寒い日が続き、感染症も流行しています。冬休み明けも生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう！

本日、「生活表」と「冬休み中の健康調査」を配付しました。内容をご確認の上、期日までに担任に提出してください。ご協力をお願いします。

せいかつひょう

生活表 ※お子さんと保護者の方が記入します。ピンク色の用紙です。

食事、睡眠、歯磨き、ゲーム機・スマートフォンの使用時間、お手伝いをしたかについて記入します。生活習慣を整えて、今年も元気に過ごしましょう。

○期間：1月11日(水)～1月14日(土)の4日間

○提出：1月16日(月)担任の先生に提出します。

ほうほう
○方法

- ① 目標を書きます。(①生活面と②メディアの使い方)
- ② 4日間毎日、寝る前に「今日の生活」を振り返り、できたことは○、直したいことは✓を付けます。
- ③ 書いたら、おうちの人に見せて、確認してもらいましょう。
- ④ 最終日には、よかったところと、直したいところの振り返りを記入して、おうちの人からコメントやアドバイスを書いてもらいましょう。



冬休み中の健康調査 ※保護者の方が記入します。

冬休み中のお子さんのけが、体調について、お知らせください。

なお、けがや病気で受診した際は、診断名、医療機関、医師の指示等のご記入をお願いします。

○提出：1月16日(月)までに担任にご提出ください。



寒さと乾燥からからだを守ろう！！

冬は、空気が冷たく、乾燥しやすい季節です。空気が冷たく、乾燥すると①ウイルスの感染力が強くなる、②免疫力が低下する、③手が荒れる等、様々な問題が起こります。正しい予防やケアを行い、楽しく冬を乗り越えましょう！

① ウイルスの感染力が強くなる。

ウイルスは、寒くて乾燥したところを好みます。このような環境では、ウイルスが感染力を持つ期間が長くなります。

また、空気が乾燥していると、飛沫に含まれた水分が蒸発するため、ウイルスを含んだ飛沫がせきやくしゃみによって、遠くまで飛散するようになります。



対策：空気が乾燥しないように、加湿器を活用したり、適度な換気を行ったりすることで、湿度を50～60%くらいに保つことを心掛けましょう！

② 免疫力が低下する。

ウイルスは、鼻や口から入り込んで、気道の粘膜にくっつくことで感染します。これを防ぐために、私たちの体には、ウイルスを捕まえ、せきやくしゃみとして体の外に排出する働きをしている“繊毛”があります。しかし、繊毛は、空気の乾燥に弱く、乾燥したところでは、動きが鈍くなり、ウイルスを排出する働きが弱くなるため、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。

また、寒さによってからだがか冷えると血液のめぐりが悪くなり、栄養や酸素が十分に行き渡らず、免疫細胞の機能低下を招きやすくなります。



対策：マスクの着用、うがい、水分補給、衣服での体温調節

③ 手が荒れる。

冬は、気温が下がり、空気が乾燥することで手の水分が蒸発しやすくなるため、手が荒れやすくなります。また、手指が冷えて、血液のめぐりや新陳代謝が悪くなり、皮膚のバリア機能が低下するのも手荒れの原因です。

対策：こまめにハンドクリームを塗る、水作業や雪遊びをするときは手袋をする、手洗いの後はすぐにハンカチで手を拭く、といった対策をしましょう！



登校前の健康チェックのお願い

日頃より、登校前の健康チェックにご協力いただきありがとうございます。

冬場は、感染症が流行しやすい季節です。2023年も引き続き、登校前の検温、健康観察のご協力をよろしく願います。なお、平熱よりも体温が高いときや、本人・家族にかぜ症状がみられるときには、無理をせずにお休みいただくよう願います。

