



2023.12.1
蕪城小保健室

早いもので、今年も残すところあと一か月になりました。冷え込みが一段と厳しくなってきましたね。寒くて、朝なかなか起きるのがつらい時期ですが、規則正しい生活を心がけ、残りわずかの2学期も元気に過ごせるといいですね。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

学校では、11月下旬頃よりインフルエンザA型が流行しています。うつさない・うつらないために、引き続き、手洗い、咳エチケットなど感染症対策をこころがけましょう。

インフルエンザと判明した場合は、「発症後5日を経過+解熱後2日」は、出席停止となります。また、学校感染症となりますので、登校再開後に、学校感染症届をお渡しいたしますので、学校の方へご提出ください。

□手洗い



食事前やトイレの後、外出後などは、せっけんを使って、丁寧に手を洗いましょう。

□換気



対角線上に2カ所以上窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

□咳エチケット



せき等が出るときは、マスクやハンカチでおさえ、飛沫が飛ばないようにしましょう。

□バランスのよい食事



栄養が偏ると免疫力が落ち、風邪をひきやすくなってしまいます。

□十分なすいみん



低学年は9時、中学年は、9時30分、高学年は10時までに寝ましょう。

□適度な運動



ストレッチをしたり、軽いジョギングなどで体を内からあたためましょう。

□3つの首をあたためよう

手首・足首・首の体表近くには、大きな血管が通っています。そのため、3つの首を温めることで、その血液が体中に流れるので体温があがり、冷えを予防できます。

□水分補給

口から肺に行く前にウイルスを追い出す働きをしている線毛という器官は、乾燥すると働きが弱まってしまいます。こまめな水分補給や加湿をこころがけましょう。

感染症予防の対策は何個できていましたか？

ひとつでも多く心がけて、元気に冬休みを迎えましょう！



感染性胃腸炎に気をつけよう！

全国的に感染性胃腸炎（特にノロウイルス）の患者数は、例年、12月頃ピークとなる傾向があります。感染性胃腸炎（ノロウイルス等）を予防するために、とくに食事前やトイレの後などは、せっけんを使い、30秒以上かけて、すみずみまで丁寧に手洗いをするを心がけましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症等）



（潜伏期間）感染から発症までの時間は、24～48時間。

（症状）吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度のことが多い。

（感染経路）ウイルスの感染経路はほとんどが経口感染。

便や吐ぶつから人の手などを介して感染する場合、接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合、汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合など。

（登校の目安）下痢、嘔吐症状が軽減したあと、全身状態が良い場合。

12月10日は世界人権デー



「人権」とは、一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。権利というと難しく感じますが、「自分らしく生きてよいですよ」ということです。みんながみんな違うように、全部が同じ人なんて誰ひとりいません。この1週間はずっと、自分やお友だちの良いところをたくさん見つけ、みんながもっている「自分らしさ」やお友だちとそれぞれ違うところを大切に、認め合えるといいですね。もし、困っている人がいたら、それぞれの得意なことを生かして助け合えたらいいですね。

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？