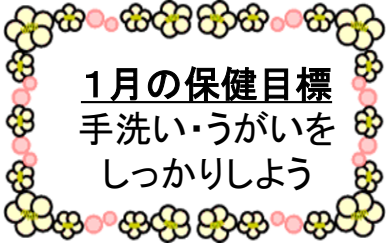


ほけんだより 1月

令和5年度
1月12日(金)
豊見城市立
豊崎小学校



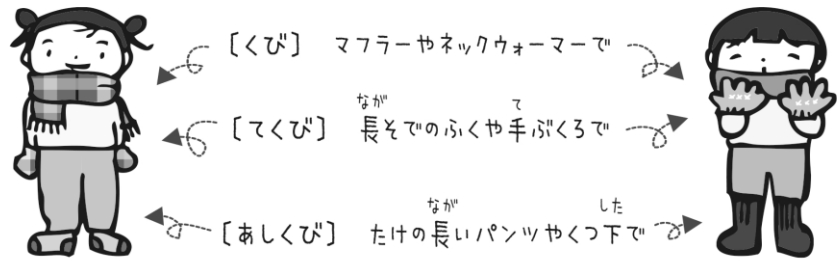
1月の保健目標
手洗い・うがいを
しっかりしよう

あけましておめでとうございます。

新しい年がはじまりました。たのしい冬休みを過ごせましたか？ 1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期とされています。

様々な感染症にもかからないように、「手洗い・うがいをしっかりしよう」を心がけていきましょう！！

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



**感染症対策には
やっぱり手洗い!**

せっけんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!

最後はよく洗い流して
水気をふきとる

忘れがちかも...

指と爪の間
手首
指と指の間
手の甲

手洗い、ここに注意

その他にも大切な事

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



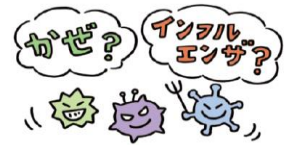
寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

●●● 保護者の方へ ～手洗いの励行・手順確認について～ ●●●

冬の寒さがピークとなる季節が近づきました。引き続き警戒が必要新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

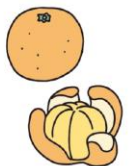
これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことはありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



ミカンを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりだからかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。

