



令和6年12月
大田原市立紫塚小学校
保健室

朝夕は空気が冷たく感じる日が多くなってきました。紫塚小学校では、まだインフルエンザの罹患者はいませんが、マイコプラズマ肺炎やかぜ症状による欠席や早退が増えました。そんな中でも、子供たちは寒さに負けず校庭で元気に遊んでいます。動いて体が温まると汗をかくこともありますので、ハンカチやタオルを忘れず持ってくるようにしましょう。

また、朝夕の寒暖差が激しいですので、脱ぎ着ができる服装で登校すると良いと思います。元気で楽しい冬休みが迎えられるよう、引き続き御家庭でも感染症対策をお願いします。

AちゃんとBくん、何がちがう？

今年ことしは学校がっこうでもカゼかぜが大流行おおいりゅうこう。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずーっと一緒にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな？
違いは、カゼのもとと戦う力の強さ。カゼのもとが体内に入ってきて、体が戦ってやっつけることができればカゼをひきません。

＼ Bくんが行っていた ＼

「戦う力」を高める4つのヒミツ

- ☆早寝早起き☆ 1日3食、バランスよく食べる☆ 運動や温かい食べ物で体温を上げる☆ ストレスをためない
- まねしたら、体の力をレベルアップできるかも！



登下校時等、気温が低い日が続くので、首元や手足を温めると良いと思います。学校では、カイロは貼るタイプのみが使用可能です。御家庭の判断で持参させてください。

暖かい服装のポイントが「首」



学校では、感染症対策として、換気、加湿、石けんでの手洗い、水分補給、必要に応じたマスクの着用を行っています。加湿は空気清浄機その他、加湿器を使用しています。マスクは御家庭の判断になりますが、咳症状等が出ている場合は、咳エチケットで感染予防に努めたいと思います。


〈咳（せき）エチケット〉

- ①咳やくしゃみが出る時は、顔を人に向けないようにする。
- ②手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手洗いする。
- ③使ったマスクは、フタ付きのゴミ箱に捨てる。

マスクにはどんな効果があるの？


うつかない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。




うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



「背」をとらなな「背」

「姿勢が悪いとどうなる？」



（その1）目が悪くなる
本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなるよ。

（その2）歯並びが悪くなる
あごが前に突き出たり、歯のかみ合わせが悪くなったりするよ。

（その3）下痢や便秘になる
内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなるよ。

（その4）集中力がなくなる
内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなるよ。

いつもいい姿勢を心がけましょう。
考え方も明るくなるかも！

良い姿勢について、学習時や給食時に継続指導を行っています。姿勢が悪いと体調が悪くなることがあります。また、寒くなると、前屈みになる等姿勢が悪くなる場合があります。背筋を伸ばすことを意識するだけで違います。頑張って良い姿勢を保ちましょう。

