

# ほけんだより



令和 5年 12月 7日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 堀口 直明  
保健室

早いもので、今年も最後の月になりました。みなさんは、この一年楽しく元気に過ごせましたか？  
今年、11月7日に11月の日最高気温が観測史上1位の 27.5度という記録（気象庁の東京都データより）を更新するほど、暖かい日でした。11月は、暖かいと感じる日が多かったですね。しかし、12月は、本格的な冬になり、季節風による朝の冷え込みに注意が必要なようです。健康に過ごすために、睡眠をしっかりととり、普段からうがい・手洗いをしっかりと行って体調を整えましょう。

12月 保健・生活目標

健康なところですよ



## ウイルスはどこからやってくる？

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



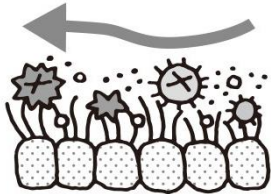
### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

# 「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

ウ イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## おうちの方へ



12月に入り、発熱、腹痛、インフルエンザによるお休みが増えてきました。

新型コロナウイルス感染症が5類になり、検温の義務化が解除されて、検温してから登校するお子さんが減少しました。風邪が流行るこの季節は、いつもと様子が違うときは検温し、平熱より体温が高め(微熱)の時などは、無理をせずお休みすることをお勧めします。おうちの方の「いつもと違う」の感覚は、あたります。※集団感染を防ぐためにも、ご協力をお願いします。

インフルエンザのお休みは発熱した日が0日目です。お間違えの無いようにお願いします。  
アデノウイルスによる欠席は、流行性角結膜炎・咽頭結膜熱のみ出席停止になります。受診時に確認をお願いします。

体育の赤白帽の忘れが増えています。持ち物の確認をお願いします。