



ほほえみ No.8



令和4年12月13日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

早いもので、令和4年ももうすぐ終わりを迎えます。みなさんにとってどんな1年でしたか？新しい年に向けて、心と体を整え、元気に過ごせるようにしましょう。

12月のほけんもくひょう「冬の病気を予防しよう」

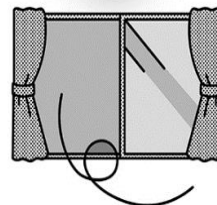


気温が下がって寒くなり、空気が乾燥する今の時期に流行りやすいのが、風邪やインフルエンザなどの感染症です。

予防するためにできること ～換気～

寒いので、つい窓をしめきっている人はいませんか？

かんきをすると、室内が酸素を含んだ新鮮な空気に入れかわるため、感染予防になるだけでなく、頭がスッキリして集中力が高まります。

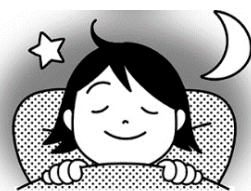


予防するためにできること ～手洗い～

水が冷たくなってきましたが、水だけで手を洗ってもウイルスはあまり減りません。冬も、石けんを使った手洗いを続けてください。そして、手を洗った後は清潔なハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。

水分が残っていると、しもやけやあかぎれの原因になります。手が荒れやすい人は、ハンドクリームをぬって保湿するのがおすすめです。

病気を予防するには、早く寝る、好き嫌いせず食べる、体を動かす、といった普段の生活を整えることも大切です。



胃腸を大切にしよう

12月11日は、胃に(12)いい(11)日という語呂合わせから、胃腸の日とされています。胃には、食べた物を殺菌したり消化しやすい形に整えたりする役割があります。

腸は、食べ物を消化して栄養分を体に取り込み、余ったものから便(うんち)を作る役割があります。胃腸は、生活習慣の乱れや気温の変化、ストレス

によって影響を受けやすい体の部分です。冬休みはクリスマスやお正月がありますが、食べすぎると胃腸に負担がかかり、お腹を痛めてしまいます。また、冬は胃腸炎が流行りやすいです。吐き気や下痢、体の不調がある時は、早めにお家の人に相談をしましょう。



生活リズム表について

今年ことしの冬休みふゆやすも、PTA保健成人委員会ほけんせいじんいんかいから「生活リズム表」のプリントが配くばられます。

みなさんに「はみがき名人」をめざしてもらいたいのので、みがき残のこしがわかるカラーテストがついています。おうちの方と一緒に取り組んでみましょう。

冬休みふゆやすは短みじかいですが、楽たのしいイベントがたくさんあり、生活リズムせいかつひょうが乱みだれやすくなります。特に、夜寝よるる時間ねじかんが遅おそくなりがちなので、できるだけ早く寝はやられるように、生活せいかつを調ちようせい整せいしましょう。

正しい生活リズムは、元気な体と心の基本です



新型コロナウイルス感染症の自粛期間について

全国的に、感染者が増えています。陽性者の自宅療養期間や、濃厚接触者の自宅待機期間についてご確認ください。症状がある場合とない場合、検査キット使用の有無でも隔離期間が異なります。

感染が判明した場合は学校にご連絡ください。(学校閉庁期間は除く) ※12月13日時点のものです

陽性者	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
症状あり	発症日	不要不急の外出自粛							療養解除 登校可
症状なし	検査日	不要不急の外出自粛							療養解除 登校可
		不要不急の外出自粛				検査キットにて陰性	療養解除 登校可		
濃厚接触者	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	自粛期間を過ぎても、体調が優れない場合は、無理をせず自宅で休養されてください。	
症状なしが前提	最終接触日	不要不急の外出自粛					登校可		
		検査キットにて陰性	検査キットにて陰性	検査キットにて陰性で登校可					

併せて流行が懸念されているインフルエンザは…

インフルエンザは、発症日の翌日を1日と数え、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



自粛期間や出席停止期間は、体調が整うようにしっかり休むことが大切です