

# ほけんだより

平成28年11月24日  
横浜市立白根小学校  
校長 持丸 隆一  
保健室

木の葉が色づいてきた季節、朝晩の冷え込みが強くなり、だんだん冬に近づいてきました。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしてもらいたいと思います。

## 嘔吐・下痢・腹痛を伴う症状の保健室来室者や 欠席者が増えました。

11月に入り、朝から気分不良や腹痛を訴えるお子さんがいます。横浜市内で新型ノロウイルスによる感染者がでました。今まで以上にご家庭での健康観察をよろしく願います。お子さんが体調をくずされたとき、ご家庭の方にすぐに連絡ができるよう連絡先を担任へお知らせください。

## 規則正しい生活をしましょう。

1) 夜更かしをしないで、しっかり睡眠をとります。

2) バランスのとれた食事をとります。  
特に、朝食はきちんと食べます。

3) 天気のよい日は、外で元気よく遊びます。

◎予防には、バランスのよい食事・睡眠・運動、うがい手洗いが大切です。

## 登校前に家庭での健康観察をお願いします。

☆普段のお子さんの様子と違い、調子のよくないときは、無理をせず登校をひかえ、必要に応じて医療機関に受診し、ゆっくり休んだほうがよいです。

＜観察する内容＞・顔色

・声の調子

・動作の様子

・朝食の様子

・排便の有無と便の様子

・検温や触診による体の状態の確認

など



お子さんのちょっとした変化がわかるのは、ご家族の方です。お子さんの健康観察をよろしく願います。

## 下着の役割

綿 100% が  
汗をすいとり  
やすいです。



下着と上に着る  
服との間に、暖か  
い空気をためるの  
で、からだが暖か  
くなります。

下着を着ているとき	下着を着ていないとき
からだの表面温度 <b>31.5度</b>	からだの表面温度 <b>30.2度</b>
湿度 <b>65%</b>	湿度 <b>86%</b>

※下着を着た方が、しめっぽくなく暖かいです。下着は毎日取り替え、清潔な下着で温度や湿度の調節効果をあげたいものです。

## 低温やけどに注意

体温より少し高めの温度 40度～60度でも、長い時間皮膚に触れ続けると、やけどをおこすことがあります。これが「低温やけど」です。低温やけどは軽いやけどのように思われがちですが、皮膚の奥深くまで炎症をおこしていて重症になることも多いといわれています。

