



令和5年1月13日
横浜市立白根小学校
校長 海老澤 孝代
養護教諭 濱田 実子

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしたでしょうか。さて、「冬休みモード」を「学校モード」に切り替えましょう。新しい年、気持ちを新たに充実した1年にしていきたいですね。

「冬休みモード」から切り替えて！

●早く寝よう！

「夜更かし⇒学校があるから早起き⇒眠い」というパターンが多くみられます。まずは夜更かしせず、早めに寝ることを心がけましょう。



●朝食をとりましょう！

朝からだるい、すっきりしない人に多い「朝食抜き」。例えば、パンにバナナ、牛乳。これだけでもエネルギー不足になりやすいです。

●体を動かそう！

お昼のうちに体を動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、体が休みを必要としますから、夜には自然と眠くなります。



学校閉鎖・学級閉鎖になった場合の対応について

いよいよ1年の中でいちばん寒いころに差し掛かり、例年インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時期となりました。クラスで複数の体調不良者が確認された場合、学校閉鎖・学級閉鎖の措置をとることになります。当該期間中はご家庭において以下の点にご留意くださいますよう、お願い申し上げます。

- 可能な範囲で自宅での学習を進めてください。特に祝休日については不要不急の外出は避けていただきますようお願いいたします。（習い事等も極力お控えくださるようお願いいたします。）
- 引き継ぎ、毎日の健康観察をお願いいたします。お子さんの体調が優れない場合は速やかに学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。
- 緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けられるようにご準備ください。
- 感染者や濃厚接触者等に関する個人情報の保護には十分ご配慮ください。

寒～い！！そんなあなたに…衣服の工夫

●服と服の間に「空気の層」を作ろう

重ね着をすると、空気の層がいくつもできるので、温かくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着ても、あまり温かくありません。肌着を中に着るなどをした方が温かくなります。



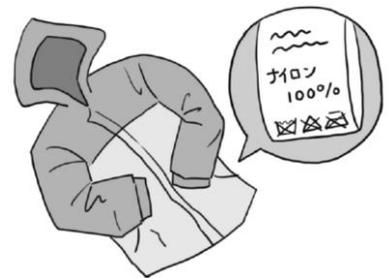
●「くび」の保温を心がける



首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足には厚手の靴下で保温しましょう。とくに首は皮膚の太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。首をカバーするだけでもずいぶん違ってきます。

●衣服の「素材」をチェックしよう

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさもポイントになります。冬の定番、毛糸のセーターも1番上に着ると温かさは今ひとつ。例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると、風を通しにくくなります。

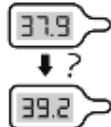


「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」



せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの快復につながります。さて、全部わかるかな？

①かぜが重くなる
とインフルエンザになる



②かぜとインフルエンザには同じ予防方法がある



③インフルエンザの予防接種はかぜも予防できる



④かぜ薬はインフルエンザにもある程度は効果がある



⑤かぜよりインフルエンザのほうが人から人に感染しやすい



⑥かぜは他の人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない



まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうものには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×