



ほけんだより 1月

令和5年1月11日
横浜市立荇子田小学校
校長 青木 勇
養護教諭 榮 真樹

今年(ことし)はうさぎ年(うさぎねん)です。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)など、うさぎ(うさぎ)を使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兔走(うそう)鳥飛(ひ)」とは、歳月(さいげつ)が慌(あわ)ただしく過(す)ぎ去(い)ることを意味(いみ)します。1月(いちがつ)から3月(さんがつ)までの3か月(さんかげつ)は、あつという間(ま)です。体調(たいちよう)に気(き)をつけながら、残り(のこ)り少ない(すく)い今(いま)の学年(がくねん)をたのしく過(す)ごしましょう。

1月 保健・生活目標
かぜを予防しよう



こまめな水分補給でカゼ予防

冬(ふゆ)は、水分(すいぶん)補給(ほきゆう)を忘れ(わす)がち(がち)です。でも、体(からだ)が水分(すいぶん)不足(ふそく)で乾(かわ)いてしまうと、カゼ(かぜ)をひきやす(ひきやす)くなります。

鼻(はな)やのど(のど)の粘(ねん)膜(まく)の下(した)には、「線毛(せんもう)」と呼ばれる小(こ)さな毛(け)のよう(よう)なもの(もの)がビッシリ(びっしり)と生(は)えています。鼻(はな)や口(くち)から入(はい)ったウイ(う)ルス(る)は、粘(ねん)膜(まく)でキャ(きゃ)ッチされ(され)、線毛(せんもう)によ(よ)って体(からだ)の外(そと)へ運(はこ)び出(だ)されます。



ところが、空(くう)気(き)が乾(かん)燥(そう)して(して)いる冬(ふゆ)に水分(すいぶん)補給(ほきゆう)を忘(わす)れると、粘(ねん)膜(まく)が乾(かん)き、線毛(せんもう)がうま(うま)く動(うご)けな(な)くな(な)って(って)しま(ま)います。す(す)ると、ウイ(う)ルス(る)が体(からだ)の中(なか)に入(はい)り込(こ)み、カゼ(かぜ)をひきやす(ひきやす)くな(な)って(って)しま(ま)う(う)のです。

冬(ふゆ)も水分(すいぶん)補給(ほきゆう)を忘(わす)れ(れ)ず、しっ(し)かり(り)カゼ(かぜ)予(よ)防(ぼう)を(を)しま(ま)しょう。



おうちの方へ

○朝の健康観察をお願いします

全国的に、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策は、少しずつ解除されてきましたが、まだまだ感染の心配はあります。保護者様には、引き続き健康観察や毎日の検温をお願いします。体調がすぐれないときは、無理をせずお休みすることをお進めします。



○吐物のついた衣類について

吐物のついた衣類は、集団感染予防の観点から、学校では洗濯いたしません。そのままビニールに入れて持ち帰ります。

～家庭での消毒方法～

塩素系の漂白剤または、加熱(85℃以上で1分以上)が効果的です。

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は ____℃



毎朝チェックしよう！

〈裏面につづく〉

寒くても換気しよう



かんき
換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

横浜市 市立の学校全クラスにCO2モニター設置へ 01月09日 06時42分 首都圏 NEWS WEB から抜粋

新型コロナとインフルエンザが同時に流行する地域が増える中、横浜市は市立の学校の全てのクラスに、二酸化炭素の濃度を測る装置を設置することになりました。

横浜市では年末の時期にインフルエンザと新型コロナそれぞれで学級閉鎖が起きています。新学期での感染拡大を防ごうと、市は507ある市立の小学校から高校、それに特別支援学校のすべてのクラスに、二酸化炭素濃度の測定装置を設置し、換気を促すことにしました。

山中竹春市長は「コロナとともに、インフルエンザの感染者数も徐々に上昇している。CO2モニターを利用し適切な換気行動を行うことで感染症対策につなげていきたい」と話していました。



学校では、換気を呼び掛けていきたいと思ひます。