



ほけんだより 1月号

平成29年1月17日
横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護 高橋 典子
志内 麗子

2017年です。年が明け、2週間が経ちましたが、みなさん元気に過ごせているでしょうか。みなさんが心も体も健康に1年間過ごせることを、保健室からお祈りしています。

1月から立春（今年は2月4日）までが、1年で1番寒い時期と言われています。カゼをひかないよう、しっかり暖かい服装をして出かけましょう。また、インフルエンザとノロウイルスも引き続き流行中です。手洗い・うがい・睡眠・食事をしっかりとって、この冬を乗り越えましょう。



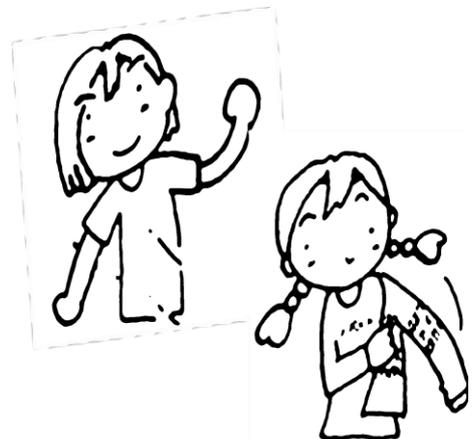
◇あたたかい服装をしていますか？◇

体調が悪いと言って保健室に来る人を見ると、寒そうな服装をしているなど思うことが多くあります。下着を着ていない、長そで1枚に薄いトレーナー、首回りが大きく開いている、短いズボンやスカートだけでタイツを履いていない、などです。

寒いというだけで、お腹や頭は痛くなったり、体はだるくなったりしてしまいます。あたたかい服装は、体の免疫力（病気とたたかう力）を高めてくれます。登校し、上着を脱いだときの服装を気にかけ、洋服を選びましょう。

～ あたたかい服装の工夫 ～

- ① **下着を着る**
→下着を1枚着ると、2～4度あたたかく感じると言われています。
- ② **重ね着をする。**
→服と服の間にあたたかい空気の層を作ります。
- ③ **3つの首をガードする。**
→熱が逃げやすい首・手首・足首をおおきましょう。



ふゆ げんき す ◇この冬を元気に過ごすために◇

教室の 換気をしよう!!

窓を閉め切った教室の中は、
空気が汚れていて、かぜなどの
原因となるウィルスもたくさん
飛んでいます。



少しだけ寒さをがまんして、
1時間に1回3分間、
窓と反対側のドアを開け、
空気の通り道を作り、換気
しましょう。
換気をして、空気も気分も
すっきりしましょう!

うがいのしかた、 どっちが正しい?



① ブクブクうがい →

ガラガラうがいの順で行う

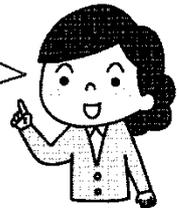
② ガラガラうがい →

ブクブクうがいの順で行う

こたえは ① です。

うがいは、最初にブクブクうがいで
口の中の汚れを洗い流します。

そのあと、ガラガラうがいで、
のどの奥を洗うようにしましょう。



～ 保護者のみなさまへ ～

○欠席連絡では、熱は何度かをお教えてください○

インフルエンザ様症状の児童が多数いる場合、クラスの欠席者が2割を超えると、学校医と相談し、学級閉鎖の検討に入ります。その際、現在の欠席者の人数だけでなく、その中に「38℃以上の高熱」の児童が何名いるかが重要となります。

なお、欠席者の症状や曜日など、様々な状況により判断が異なることがあり、2割を超えると必ず学級閉鎖というわけではありません。ご承知おきください。

欠席の際は以下のことを必ずお伝えいただきますようお願い致します。

1. 朝の体温



2. 医療機関の受診の有無

