

ほけんだより

令和5（2023）年1月
鎌倉市立富士塚小学校 保健室

今年（ことし）はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



1月の保健目標

かぜを予防するように努めよう



体調が悪い時は休養する



手洗い、マスクで感染予防



規則正しい生活で免疫力をアップ

インフルエンザや新型コロナウイルスの予防も同じです。富士塚小学校でも少しずつ「かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス」の感染が出てきているので、みんなで予防しましょう。

こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



せなか まる ひと せなか
背中が丸まっている人いませんか？ 背中をのばすとよいことありますよ♪

まっすぐに
 背中を
 するだけで



せなか まる ひと せなか
 背中をまっすぐにして座るグループ
 と、背中を丸めて座るグループに分か
 れて一日中課題をこなす
 という研究をした
 博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
 やる気や注意力があがったそうです。

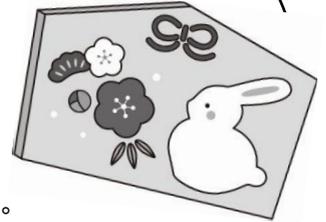
けんきゅう
 この研究をしたニュージーラン
 ドの博士は、自分がうつむいて歩
 く癖があったため、胸を張るよう
 にしたら、気分がよくなり、この
 研究を思いついたのでとか。

せなか まる ひと
 ふだんから背中を丸めがちな人
 は、本当にそうなるかどうか、試
 してみるのもいいかもしれません。

おうちの方へ

新しい年が始まりました。今年も子ども達が、安心・安全に学校生活を送れるよう、
 保健室から支援していきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。

新学期になってから、新型コロナとインフルエンザの罹患が出てきています。
 かぜの症状がありましたら、早めに休養して病院を受診するようお願いいたします。
 また、いずれも出席停止となりますので、期間内はおうちでゆっくり静養してください。



【出席停止期間】

インフルエンザ・・・発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱をした後 2 日を経過するまで
 新型コロナウイルス・・・発症した後 7 日を経過するまで

〇冬の肌トラブルでの来室が増えています。参考にしてください。

気をつけたい
**肌
 トラ
 ブル**

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、
 手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。
 靴下や手袋が濡れたときは、
 交換を。

ひび・あがざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。
 ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○○

手洗いをするとき
 は石けんをよく流し、
 水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで
 蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔
 に保ちましょう。刺激にも敏感に
 なるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。