



# ほけんだより 1月

令和6年1月9日 佐倉市立根郷小学校保健室

新たな一年がスタートしました。冬休みは、どのように過ごしましたか？生活リズムがくずれてしまった人は、早くもとのリズムに戻して、健康な体を維持できるように心がけましょう。さあ、今年も一年間、健康に注意して、心も体も元気いっぱい過ごしましょう。

## インフルエンザ警報発令中

### 感染症予防の「さ」「し」「す」「せ」「そ」

#### さ ン食（三食）をしっかりと食べる

朝食・昼食・夕食を栄養バランスよく食べることで、ウイルスが体内に入っても負けない力（抵抗力）がつけます。



#### し つ度（湿度）を上げる

空気が乾燥すると、鼻やのどでウイルスの感染を防ぐ力が弱まるので、加湿器などで湿度を調節しましょう。



#### す いみん（睡眠）をしっかりとる

十分な睡眠で疲れをとることで、ウイルスへの抵抗力が弱まるのをおさえます。



#### せ っけんで手をすみずみまで洗う

ウイルスをふくんだ飛沫、（くしゃみなどで出たつばのしぶき）が手についても、石けんで洗うことで落とせます。



#### そ とで遊ぶ

外遊びで体を動かすことで体力が付き、ウイルスに対する抵抗力が高まります。



### かぜやインフルエンザに注意！！こんな症状はありませんか？

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- 頭が痛い
- 体の関節が痛い
- 寒気がする
- おなかが痛い
- のどが痛い
- せきやくしゃみがでる
- 熱がある

早めに病院へ行きましょう。

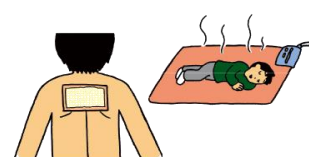


### 気をつけよう！低温やけど

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなどの暖房器具の出番が増える季節です。心地よいからといってずっと使っていると、知らぬ間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といいます。

#### ●どんなときに起こるの？

体温より少し高め熱に長時間、同じ場所が接触することで起こります。平均温度50℃になる使い捨てカイロを皮膚に直接つけた場合、約5分で低温やけどを起こす可能性がありますといわれています。



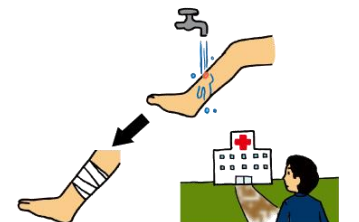
#### ●どんな症状なの？

はじめは皮膚が赤くなり、小さな水ぶくれができる程度です。じわじわとやけどになるので、痛みもほとんど感じません。しかし、気づかないうちに皮膚の深い部分までやけどになっていることが多いです。



#### ●低温やけどになっちゃったら？

まずは流水で20～30分冷やし続け、その後、包帯などを巻いておきましょう。数日たってもよくならなければ、皮膚科や外科に行きましょう。



### まだ心配なせ、インフルが！おうちのひとによる登校前の健康観察をお願いします

朝起きて、体調が悪かったり、顔色が悪かったりする時は、必ず体温を測ってみてください。



体調が悪くて登校する場合は、いつでも早退できるように連絡先の確認をお願いいたします。



欠席・遅刻の際はマチコミメールで症状を詳しく教えてください。



学校ではお子さんの発熱の有無にかかわらず、学習の継続が困難と思われる場合にはご家庭に連絡をし、お迎えをお願いしています。緊急連絡先の変更がありましたら、必ず担任へ連絡帳等でお知らせください。体調の悪いときにお子さんを不安な気持ちにさせないためにも、ご協力をお願いいたします。