



ほけんだより 12月号



令和6年12月
東岩槻小学校
保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、もともとはお正月の準備をすることをいいました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

冬休み、
生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

○身体計測 1月17日(金)実施予定

2学期の結果「成長・体力テストの記録」用紙は、通知票と一緒に返却します。
3学期の身体計測時に必要ですので、3学期始業式の日通知票と合わせてご提出をお願いします。※用紙に記載の「新体力テスト結果シート」の配付はなくなりました。
(3学期の測定結果は、計測後数日以内に家庭へ持ち帰ります。計測結果の確認、押印後、学校へお戻しください。小学校6年生まで使用します。)



○11月カラーテストの実施、ありがとうございました。

6月の結果を意識しながらみがき、赤く染まった箇所や割合も減っている児童がとても増えました。今年度2回目のカラーテストの実施にご協力いただき、ありがとうございました。

○冬休み歯みがきカレンダーの取り組みをお願いします。

かがみを見ながら歯をみがくと、ちゃんとよごれが落ちているかを確認できます。夕飯後や寝る前の歯みがきは、かがみを見ながら、よりていねいにみがけるよう、お声掛けをお願いいたします。



★インフルエンザ 感染者急増★

12月に入り、岩槻区内でも学級閉鎖を行った小中学校があります。インフルエンザ感染対策の基本は「手洗い」です。石けんを使用し、手に付着したウイルスを洗い流すことが大切です。また、年末年始は人の移動が多く、人混みに行く機会が増えますので、その他の病気ももらいやすくなります。「手洗い」「マスクの着用」「湿度の保持」「休養と栄養摂取」「換気」などの対策をして、元気にお過ごしください。

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい
下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも
感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは
肺炎などの危険も



症状

風邪様症状。
ひどいせきや
喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは
重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの
種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠
感などの全身症状、気道
症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症
を起こすことも



ウイルスはどこから来るの？

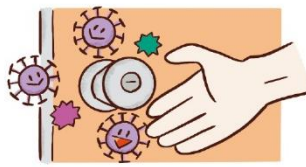
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を開け切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

