ほけんだより 12 December

泉南市立新家東小学校　　ほけんしつ

気温が下がり、空気が乾燥する季節。とうとう感染症の流行シーズンがやってきました…😵今は、インフルエンザＡ型の流行が目立っており、ピークは年明け頃と言われています。

水が冷たくつらい季節ですが、こまめに手洗い・うがいをして予防してくださいね。マスクや部屋の換気も効果的です。
冬休みまであと少し。みなさんが元気に登校できますように…。

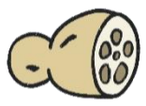
食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

１年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。(今年は、１２月２２日)
この日にカボチャを食べ、柚を浮かべたお風呂に入ると “かぜをひかなくなる” という言い伝えがあります。また、「冬至の七種」といって、名前に“ん”がつく７つの食材を冬至の日に食べると運がつくとも言われています。風邪予防の一つとして、食べてみるのもいいかもしれませんね。

運がつく！

冬至の七種

なんきん（かぼちゃ）



れんこん

にんじん

ぎんなん

きんかん

かんてん

うどん（うんどん）

冬は ケガ をしやすい季節？！

寒くて筋肉が硬くなります

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり、転んだりしやすくなります。
マラソン記録会本番まであと少し。走る前の準備運動は、念入りに！

ポケットに手を入れないで！

手が寒いから…とポケットに入れたまま歩くと、転んだ時に手をつくことができず、思わぬ大けがにつながることもあります。
寒い日は、手袋をつけましょう。

暖房器具などの使い方に注意！

暖房器具でのやけどが増える時期です。
みなさんがよく持っている使い捨てカイロも使い方によっては危険。
長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険もあるので、使い方には気をつけてくださいね。

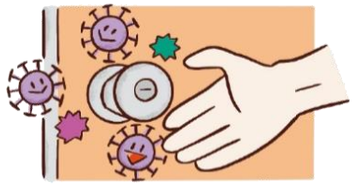
ウイルスはどこから来るの？

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

窓を閉め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。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

風邪かな？と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むことが一番。
休むことで、からだにある
回復力や病原菌と戦う力を
高めることができます。

水分ほきゅう

脱水状態にならないように、こまめに
水分をとりましょう。
冷たいものより常温
くらいのものがオススメ！

栄養ほきゅう

ウイルスと戦うために、
栄養をとりましょう。
しんどい時に食べやすいおかゆやうどん等が
オススメ。のどが痛い時は、ゼリー等食べやすい
ものを食べましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など

ノロウイルス

特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など

新型コロナウイルス

特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

登校できる日はいつ？

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
インフルエンザ	発熱				解熱		登校可	
	発熱					解熱		登校可
コロナウイルス	発熱			解熱			登校可	
	発熱						解熱	登校可

インフルエンザ：発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで

コロナウイルス：発症後５日を経過し、かつ、解熱後１日（２４時間）を経過するまで

※発熱した日の翌日から１日目、２日目・・・・・・と数えてください。