

ほけんだより1月

富岡市立高瀬小学校 令和元年度1月

1月の保健目標
かぜを予防しよう

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

1月の保健行事
身長・体重測定

新しい年が始まりました。楽しく充実した冬休みが過ごせたでしょうか。今年の目標は何でしょう。どんな目標も一つの積み重ねが大切です。積み重ねるためには元気な体と心が必要です。大きな目標とともに健康の目標も考えましょう。

そして、1月20日は「大寒」。これから冬の本番です。規則正しい生活で寒さに負けない体を作りましょう。



3学期の身長・体重測定を行います。

- 日程 1月 8日(水) 2年生、6年生
1月 9日(木) 桜・星組、5年生
1月10日(金) 1年生、4年生
1月16日(木) 3年生

※都合により変更になることもあります。

- ・体操着の半袖、短パンを着用してください。(体調、時期を考慮し、長袖長ズボンでは会場で脱げるようにしてください。)
- ・女子の髪型は、頭頂部、後頭部でしばらく髪留めを付けたりしないよう、ご協力ください。

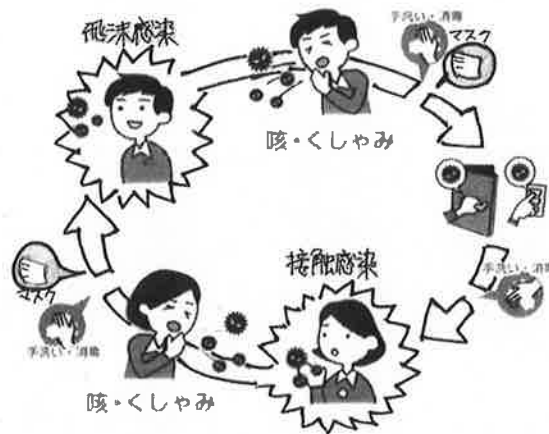
感染症情報

～登校時の健康観察をお願いします。～

インフルエンザに
注意!!



12月に入って4年生でインフルエンザ蔓延防止のため、学級閉鎖をしました。同時期に同じ学年で2名、冬休み前に2名の感染者がありましたが、幸い拡がりがなく冬休みに入りました。となりの甘楽町地区や県内各地で感染者が増えているという情報もあります。これから、ますます流行していくと予想されます。うがい、手洗い、マスクの着用、不要な人混みを避けるなど、できるだけ予防対策をお願いします。



急な発熱、激しい頭痛、のどの痛み、体のだるさなど。また、それらの症状のため、食欲がなく、いつものように食べられない、家族や友達などにインフルエンザ感染者がいた、大勢の人混みにいた等心当たりがある場合は充分注意してください。感染力が強く、ウィルスの増殖も早いため、一気に症状が悪化します。そして、飛沫(つば)等で人から人へ感染していきます。予防注射をしたからと油断せず、予防対策と登校時の健康観察をお願いします。



防ごう冬の脱水症状

かぜやインフルエンザの予防にも大切です。人間の体は6割～7割くらいは水分です。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体がから水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

もしかして急性胃腸炎？ ★ 本本当に急性胃腸炎??

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くても2週間ほどで自然に治ると言われていますが、脱水症には注意が必要です。



- ・泣いても涙が出ない
- ・おしっここの量が少ない など

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく、経口補水液を飲ませてあげてください。

腹痛や嘔吐に加えてこんな症状はありませんか？

- ・便に血が混じる
- ・吐いたものが黄色や緑色
- ・意識がもうろうとしている など

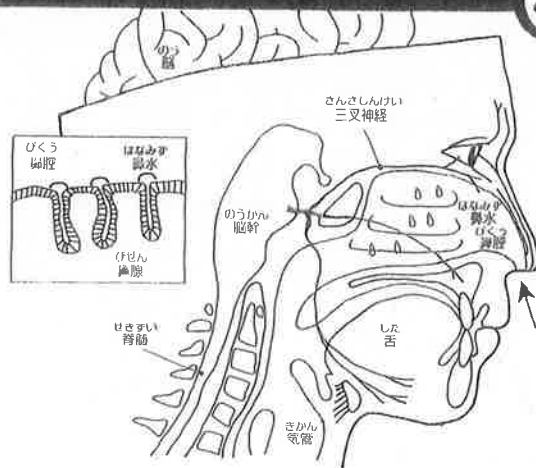
重大な病気が隠れている可能性があるので、すぐに医療機関を受診してください。



寒いとつい、ポケットに手を入れたくなります。でも、転びそうになったとき、ポケットから手を出すと間に合わず、大きなけがにつながるかもしれません。また、ポケットに手を入れていると、自然に猫背になるような気がします。

あなたの姿勢はどうですか？

かぜをひいたとき、ツーツとたれてくる鼻水。鼻水が出るしくみとは…？



つまり、鼻水が出るのは「体を守るため」なのです。はたらきをくわしく見ると…

ウイルスや細菌、ゴミ

体の外に出す

かわいた冷たい空気

しめり気をあたえて体温に近い温度にする

熱い空気

冷やして、のどや肺をいためないようする

鼻水はなぜ出るの？

- 1 鼻の中に何かが入ってくる(状態が変わる)
- 2 神経をとおして「脳幹」に伝わる
- 3 脳幹からの命令で、鼻の粘膜にある「鼻腺」から鼻水が出る

かぜをひいたときには、体に侵入したかぜウイルスを追い出すために鼻水を出すのです。くしゃみやせきと同じことを、鼻水でもしているわけですね。