

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

令和6年1月10日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

# ほけんだより1月

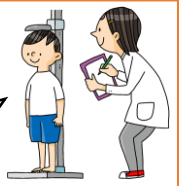
2024年がスタートし、3学期が始まりました。冬休みは楽しくすごすことができましたか？引き続き、手洗い・うがい・マスク・換気・加湿等の感染症対策をしっかり行い、自分や周りの人の健康を守りましょう!!!



## 発育測定があります!

1月11日(木) 1・2・3年生  
1月12日(金) 4・5・6年生

※頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができません。耳の横などで結びましょう!  
※体育着を忘れずに持ってきてきましょう!



※結果は「健康の記録」でお知らせします。また、保健指導でプライベートゾーンのお話をします。



## 保健委員会の活動紹介

始業式に、1月の生活目標「寒さに負けず外遊びをしよう」を保健委員会で発表しました!自分達でパワーポイントを作成し、クイズを出題したり、外遊びや手洗いの大切さを伝えたりしました。業間休みには、外遊び、手洗い・うがい、教室の換気の実施について放送で呼びかけます。

運動すると骨を強くすることができます!

手洗いは30秒間しっかり行いましょう。



あらうとき  
 ・きゅうしょくのまえ  
 ・そとからもどったとき  
 ・トイレのあと  
 このときは、ぜったいにあらいましょう。



## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

# かぜとインフルエンザ どう違う?

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状(関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています(※発症した日を0日目と数えます)。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため(早期回復)そしてまわりの人のため(感染拡大防止)にも、知っておいてほしいと思います。

## こまめに水分補給をしよう!

冬場は体の中も乾燥することをしていませんか?鼻やのどなどの粘膜には「繊毛」という細かい毛が生えています。繊毛はからだの中に入ってきた細菌やウイルスを捕まえてくれますが、空気が乾燥して粘膜がかわくと活発に働けなくなります。こまめに水分補給をして、繊毛の活動を助けて、かぜやインフルエンザなどからからだを守りましょう!

