

12月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 12月号 おうちの人と一緒に読みましょう

12月の保健目標

かぜに負けないじょうぶな体をつくろう



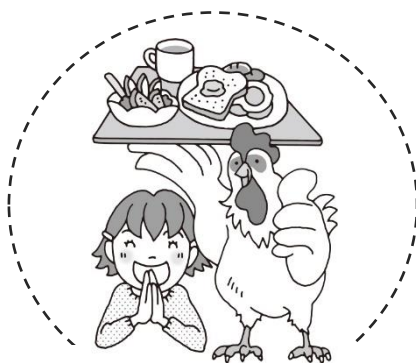
12月に入り、冬本番をむかえようとしています。寒さにも体がだんだん慣れてきたように感じますが、まだまだ寒い季節が続きます。かぜや感染症も流行してくるので、食事・運動・睡眠を基本にじょうぶな体をつくりましょう。

冬休みも生活リズムをくずさないで生活しよう

12月24日から冬休みになり、クリスマスやお正月の楽しみが待っていますね。そんな冬休みを元気に過ごすためには、生活リズムをくずさないことが大切です。学校のない日でも朝しっかり起きて、1日を元気に過ごしましょう。



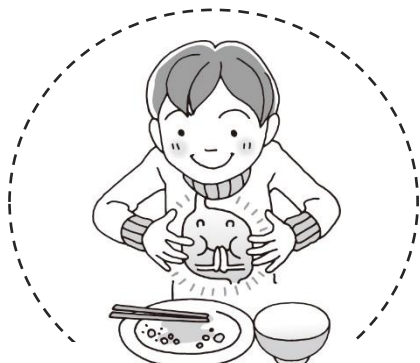
早起きをする



しっかり朝ごはんを食べる



適度に体を動かす



食べ過ぎに気をつける



スマホやゲームは時間を決める



夜更かしをしない

冬の感染症に注意しよう

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって、38℃以上の高熱が急に数日続いたり、せきやのどの痛み、関節痛、体のだるさなどの症状がみられます。また、中耳炎や肺炎などの重い症状を引き起こすこともあります。



感染性胃腸炎

ノロウイルスによって、激しい腹痛や下痢、嘔吐などの症状がみられます。脱水症状になりやすいため、水分補給が必要になります。また、ノロウイルスは感染力が強いため、集団の中で発生すると多くの人に感染し広がってしまいます。



RSウイルス感染症

RSウイルスによって、せきや鼻水、のどの痛みなどのかぜと似た症状が数日にわたってみられます。また、合併症として中耳炎を引き起こすこともあります。



予防のために、手洗い、うがい、マスクの着用、換気などの基本的な感染症対策をしっかりと続けていきましょう。



Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体が辛い…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。



「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。