



宇都宮市立石井小学校
保健室

12月に入っても、インフルエンザと水痘（水ぼうそう）の多い石井小です。

水痘（水ぼうそう）の潜伏期間は、2週間前後の10～16日といわれています。顔や髪の生え際・頭・おなか・手指などに、かゆみを伴う発疹（赤いボツボツや水ぶくれ）が複数ある場合は、医療機関で確認していただいでください。

水痘（水ぼうそう）と診断された場合は、学校保健安全法で出席停止の扱いとなります。出席停止期間は、「すべての発疹がかさぶたになるまで」です。

なお、再登校の際は、医師の記入した「意見書」を学校までご提出ください。どうぞよろしくお願いいたします。



12月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

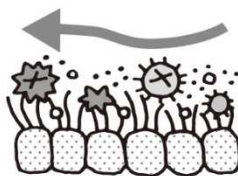
1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



『アウトメディア』にチャレンジしてみよう！



長期休業中は、スクリーンタイム（液晶画面を見て過ごす時間）が長くなりやすい時期でもあります。長時間のスクリーンタイムは、近視や運動不足、肥満、頭痛、便秘、睡眠障害、記憶力低下、ゲーム依存症、将来認知症発症の可能性など、様々な健康問題と関係することが心配されています。

せっかくの長い冬休み、電子メディア（パソコン、タブレット、スマホ、テレビ、電子ゲーム機など）に触れる時間を意図的にコントロールし、メディア漬けの生活となっていないか、毎日の生活を見直してみませんか？禁止するのではなく、液晶画面を際限なく見続けているかもしれない生活を、子ども自身が見直し、電子メディアに支配されることなく、上手に付き合いながら毎日を有意義に過ごせることが目的です。

12/26～1/8までの冬休み期間中、一日だけでも、お子さんと話し合っ、『アウトメディア』にチャレンジさせてみてはいかがでしょうか。なお、大人には少々困難なこともあるかと思いますが、お子さんを早く就寝させた後に、大人の時間をゆっくりと満喫してください。

A とちあいか コース	食事のときは、テレビやスマホを消して、ノーメディアにする。
B とちおとめ コース	夜の8時以降は、メディアに接しない。
C スカイベリー コース	メディアは、1日合計 2時間以内にする。
D とちひめ コース	一日中、メディアに接しない。



＊ 学習の教材として使用するタブレットやパソコン使用の時間は、除いて結構です。（その際は、20～30分に一度は画面から目を離して、遠くの物を20秒間眺め、目を休ませましょう）

また、よろしければメディアコントロールにチャレンジしてみた感想など、お聞かせください。

— — — — — キ リ ト リ セ ン — — — — —

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ

チャレンジ した日	／ ()	空いた時間にしたこと 全部○で囲む。	よる ね 寝た時間
チャレンジ したコース	A とちあいか コース B とちおとめ コース C スカイベリーコース D とちひめ コース	家の手伝い 勉強 運動 読書 家族とおしゃべり 音楽を聴く 早く寝る その他 ()	：
まる かく (○で囲む)			ころ 頃

【 感想・やってみて、どうでしたか？ 】

.....

.....

.....

【 おうちの方から 】

提出しめきり：R6. 1/11 担任→保健室