



平成28年12月16日
城山中央小学校 ほけんしつ
冬休み号

もうすぐ冬休みです。今年最後の月もそろそろ終わりに近づいてきましたね。2016年はどんな年でしたか？オリンピックに感動して、自分も東京オリンピックを目指してがんばろう！！と思った人、北海道新幹線が開業し、色々なところへ行ってみみたいなあ～と思った人。みなさんの2016年も色々なことがあったことと思います。冬休み中に今年を振り返り、来年の目標や夢を考えてみませんか？冬休みが明ければ2017年。大きな目標や夢をたくさん抱えた元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



カゼをひいたときの、ウソ！ホント！わかるかな？

●解熱剤は **ホント**
むやみに使わない。
熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし、高熱が続くと体力を消耗するので、その場合は、解熱剤を使うこともあります。



●お風呂に **ウソ**
入ってはダメ！
お風呂に入って体温を上げることによって免疫力が高まります。蒸気による加湿もガサガサののどには良いです。ただし、嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうが良いでしょう。



●厚着で汗を **ウソ**
かくと、治る？
熱があるのに厚着をしたり、お布団をたくさんかけたりして汗をかくのは、体力を消耗したり、脱水症状を起こしたりするリスクが高くなります。無理に汗をかくことは避けましょう。



●水分を **ホント**
こまめにとる。
食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために、汗も多くでるので、水分補給は大切です。ただし、スポーツドリンクは、薬の吸収を妨げる場合がありますので、要注意。



ふゆやす **りょう**
冬休みを利用して、
ちりょう
治療をしましょう。

4月の健康診断や9月の第2回目の歯科検診の結果で、専門の医療機関受診を勧めるお手紙をもらった人は、冬休み（特に12月28日までに）中に、きちんと治療しましょう。突然歯が痛くなってしまうと、冬休みを十分に楽しめなくなってしまいます。治療が済んだ人は、冬休みが終わったら、治療証明書（ちりょうしやうめいしよ）を担任の先生に出してください。



1月11日(水)に
身体測定を行います。

冬休みが終わってすぐの1月11日(水)に、身長と体重の測定を行います。クリスマスとお正月と、美味しいものをたくさん食べる機会があります。たくさん食べても、外に出て運動したり、お手伝いをして体を動かしたり、毎日の生活リズムがきちんと整っていれば、問題はありませんね。身長と体重のバランスの取れている状態で1月がスタートできるように、冬休みも規則正しい生活を送りましょう。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

1年生が【手洗い教室】で手の洗い方を勉強しました！

平成28年12月6日（火）の2，3時間目に，1年生が手の洗い方を勉強しました。講師の先生は栃木医療センター感染症対策室の看護師さん5名です。専門家の先生方のお話を真剣に聞き，正しい手の洗い方についての学びを深めることができました。はじめに，アンパンマンが手を洗わないでご飯を食べて病気になるという劇から始まり，その後は看護師さん1名が4～5名の児童にグルーブレスンで手の洗い方を教えてくれます。まずは，ローションを手につけていつ



つめの部分

しわの部分

こうして，1年生は全員正しい手の洗い方を身に付けることができました。栃木医療センターの看護師さんが教えてくださる『手洗い教室』も本校では今年で3年目になります。1，2，3年生のみなさんは，看護師さんから教えていただいた手の洗い方がしっかり身に付いていることと思います。4，5，6年生のみなさんは，今まで学校で実施した，『あわあわ手洗いの歌』でしっかり手の洗い方が身に付いていると思います。ご家庭においても，子供たちがどのような方法で手を洗っているか，良く見てあげてください。子供たちにはしっかり手洗いの方法が身に付いていることを期待しています。

もの方法で手を洗います。その手をブラックライトにかざしてみると・・・白く残った部分が見えてきました。この白い部分は洗い残しがあるところです。よく見てみると，つめのところや，関節のしわのところが白く残っていました。多くの子供たちが同じようなところに洗い残しがある結果となりました。自分の洗い残し部分が良く分かったので，次は正しい手の洗い方で童謡【ぞうさん】の歌に合わせながら，洗い残しがないように何度も，何度も一生懸命手を洗いました。2～3回洗うと，洗い残しのない正しい手の洗い方が身に付きました。子供たちの感想でも，“つめやしわの部分が白く残った”“これからは，しっかり手を洗う”などの声を聞くことができました。【ぞうさん】を2回繰り返して歌いながら手洗いをすると，しっかり手を洗うことができます。



【マイコプラズマ肺炎】って，どんな病気なのでしょう？

今年度，患者数が増加している【マイコプラズマ肺炎】ですが，どのような病気なのでしょう？病原体は，「肺炎マイコプラズマ」という細菌です。潜伏期間は主に2～3週間。症状は，発熱や頭痛などから始まり，3～5日して咳が出始め，しつこい咳が3～4週間続きます。合併症としては，吐き気，嘔吐，下痢などの消化器症状，鼓膜炎，中耳炎などの耳の炎症を起こすこともあります。感染経路は飛沫感染で患者の8割が14歳以下の小児です。現在，予防ワクチンはありません。うがい・手洗いで感染リスクを下げるように努力しましょう。

