

ほけんだより



令和7年1月10日

陽北中学校

No.12

栃木県のインフルエンザの患者数が 警報レベルを超えました

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節となりました。最近、インフルエンザの患者数が急増しているというニュースをよく目にすると思います。年末年始に感染症に罹患した人も少なくないでしょう。学校が始まり、家庭内での感染から学校での感染へ広げないためにも感染症対策を行いましょ。

かん せん よ ぼう
感染予防 の き ほん
基本 は て あら
手洗い です!

こまめな手洗いが大切です。また、手洗いをしっかりしても、清潔なハンカチやタオルで手を拭かないと洗った意味がありません。体操着などの時に身につけ忘れてしまう人も多いので、忘れずに清潔なハンカチやタオルを身につけておくようにしましょう。

1 石鹸をしっかりと泡立てる



2 手のすみずみまで洗う



3 泡や汚れをしっかりと洗い流す



4 清潔なハンカチやタオルでふく



2025年も元気に過ごせる1年になりますように！

夏だけじゃない！

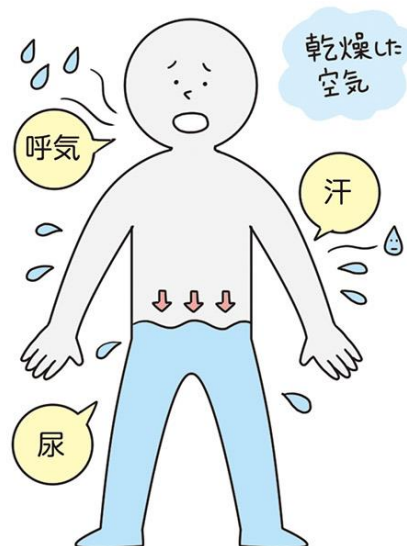
冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



着雪 ❄️ 凍結 の季節です！

さあ、冬、本番！ 地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんなときには、こんなことに気をつけましょう。

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる



しもやけ対策

手や足をぬれたままにしない、手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れて歩かない、歩きスマホはダメ

