

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより 12月号

発行：令和7年12月1日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

だんだん寒くなってきましたね。気温が下がり、空気が乾燥する季節になりました。今月は【冬至】という、1年で一番夜が長い日があります。この日に、かぼちゃを食べると、風邪をひかず、健康で過ごせると言われています。運担ぎから、「ん」のつく食べ物を食べ始めたことがきっかけだとされています。かぼちゃは別名を南瓜（なんきん）と言います。かぼちゃが嫌いな人は、他の「ん」のつく食べ物を探して食べてみましょう。

また、この日は、お風呂にゆずを入れ、【ゆず湯】を楽しむ人も多いです。ゆずを入れなくても、暖かいお湯に入ることで、体を温めることができます。しっかり食事を摂って、暖かい湯船につかり、元気に冬を乗り越えましょう。



今日からできる！元気に過ごす方法

感染症にかかるないためには、ウイルスや細菌を体の中に入れないこと、体の免疫力を高めることが重要です。免疫力とは、ウイルスや細菌から体を守る力のことです。ウイルスを体に入れないためには、正しい方法でしっかり手を洗うことが重要です。手洗いのタイミングは知っていますか？食事やおやつの前、トイレの後、外から帰った後、くしゃみや咳を手でおさえたあとなど、こまめに手を洗いましょう。

手洗いのコツ

- ①石けんをつけて約30秒かけて正しい方法で洗う。
- ②清潔なハンカチで拭く。



免疫力を高めるコツ

- ①バランスの良い食事をとる。

炭水化物（米、パン、麺など）、たんぱく質（肉、卵、魚など）、ビタミン・ミネラル（野菜、きのこ、海藻）を食事に取り入れる。

- ②睡眠をしっかりとる。

夜更かしをせず、早寝・早起きを意識する。

毎日同じような時間に寝て、起きることでリズムをつくる。

- ③運動をする。

運動をすることで、血液の流れをよくなり、ウイルスから体を守る細胞の力が高まる。

「手洗いをして病気のもとを体の中に入れない」、「体の免疫力を高める」この2つは今日からできます。

元気に冬休みが迎えられるようにしっかり予防しましょう。



感染症が流行しています。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

寒さ対策できていますか？

寒さが厳しくなってきました。登下校の時に寒くてポケットに手を入れている人はいませんか？ポケットに手を入れると、何かにつまづいたときや誰かとぶつかったときに手が付けず、けがをしてしまします。寒いと筋肉が縮こまり、素早く動くことが難しくなります。手袋やネックウォーマーなど、暖かい上着などを身に付け、けがをしないようにしましょう。

また、防寒着の扱いも重要です。ネックウォーマーやフードなどを引っ張ると、首が絞まって危険です。必ず正しい使い方をしましょう。



冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。

