

ほけんだより 12月

令和5年12月14日
杉並区立三谷小学校

今年も残すところあと少しとなりました。朝夕の寒さに比べると、日中は暖かい日もあり、まだ薄手のシャツで過ごしている子どもも見かけます。体感温度には個人差がありますので、室温、気温を見て、調整しやすい服装の工夫をご家庭でもアドバイスしていただけたらと思います。

11月後半も区内の小学校では、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖、学年閉鎖をおこなっている中、本校では閉鎖をおこなわず何とか乗り切りました。11月末に胃腸炎での欠席が増え心配しました。

12月に入り、アデノウイルスによる咽頭結膜熱（プール熱）での出席停止のお子さんその他、溶連菌感染症、発熱、喉の痛みや咳、腹痛などの症状でのお休み、早退が少し増えてきました。感染性胃腸炎にも気をつけたい時期です。体や心の声をよく聞いて、無理をしないようにしましょう。

もうすぐ冬休みですが、1年の疲れが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

登校時、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の場合は、保護者の方が記入していただいた登校届が必要となります。

その他の出席停止の感染症（咽頭結膜熱、おたふくかぜ、水ぼうそう等）は、医師に記入していただいた登校許可書が必要となります。

用紙は学校にありますが、学校のホームページからもダウンロードできます。

風邪かな？

と思ったら…

水分補給

脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



体も心も

うるおいプラス+

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ
のどが渇いて
カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると…

少しのことでもイライラする
集中できなくてボーッとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

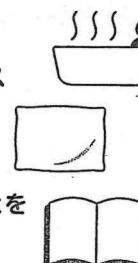


うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



水分補給でカゼ予防

はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン



やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「ここ」はだれにも見えないけれど「ここづかい」は見える
「思い」は見えない
けれど「思いやり」はだれにでも見える



宮澤 章二

いま
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？