



令和5年12月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

あつという間に12月ですね。とうとう冬本番の寒さがやってきます。11月の中旬から寒い日が増え、「寒いから湯たんぽ貸してください!」という声がちらほらありました。湯たんぽは体調の悪い人に貸しているものなので、基本的には貸してあげられません。自分の服装を調節して、寒さ対策をするようにしましょう! 2学期は残り17日です。最後まで元気よく過ごしましょう!



12月の保健目標

感染症を予防しよう!



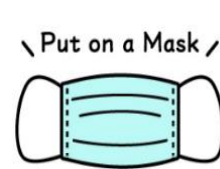
インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスによる感染症などが、毎年または数年に1回流行します。予防法についておさらいし、感染症にかからないようにばっちり予防しましょう。

① 石けんでの手洗い、アルコールの手指消毒



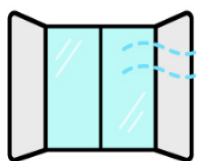
石けんには、細菌などを手からはがして落とす効果があります。アルコールには、細菌をやっつける効果があります。しかし、効かないウイルスもいるので、こまめな手洗いが大切です。

② 不織布マスクの着用



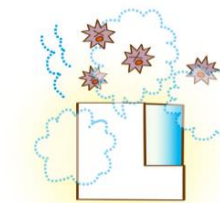
飛まつが飛び散ったり、吸い込んだりするのを防ぎます。毎年のように流行る感染症では、日常的につける必要はありません。風邪の症状があるときにほかの人への感染を防ぐためにつけることが大切です。

③ こまめなかんき



飛まつやエアロゾル(飛まつがさらに小さくなったもの)を外に出すことができます。教室のかん気をするとき、対角線上にあるとびらと窓を開けると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。

④ 加しつをする



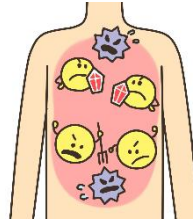
ウイルスは乾燥したところが好きです。また、乾燥すると、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。加しつ器の使用やぬらしたタオルをかけるなどして、適切なしつ度を保ちましょう。

⑤ 人ごみをさける



人ごみでは、様々な人の飛まつがたくさん飛び交います。そのため、気が付かないうちに、ウイルスに感染した人の飛まつが体の中に入りやすくなってしまいます。流行時は、人ごみに行くのをさけましょう。

⑥ ていこう力をつける



「ていこう力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦ってやっつけてくれる力のことです。毎日しっかりすいみんをとって、運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、ていこう力が高まります。

参考：小学校保健ニュース



12月22日は
冬至

とうじ 冬至ってなんだろう？



12月22日は「冬至」です。冬至は、1年の中でいちばん昼が短く、いちばん夜が長い日です。冬至では、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

なんでかぼちゃを食べるのかな？

昔は野菜を1年中食べることが難しい時代でした。そのため、たくさんの栄養があるかぼちゃを野菜が不足する冬の時期に食べて、厳しい冬を元気に乗り切ろうという思いが込められています。実際に、かぼちゃにはカロチンやビタミンという風邪をひきにくくする栄養素がたくさん含まれていますよ。



ゆず湯にはどんな効果があるのかな？

「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」と昔からいわれていますが。ゆずには血液の流れをよくして冷え性をよくしたり、体を温めて風邪を予防したりする働きがあります。ゆずの成分でかゆみが出してしまう人もいますので、心配な人は輪切りにしたゆずを洗面器に浮かべて香りですっきりできるといいですね。

