ほけんだより 12月

令和７年１２月吉日
穂積小学校　保健室

２０２５年も残り１か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩す人が増えてきたように感じます…。冬は、みなさんが楽しみにしているクリスマスや冬休み、お正月などイベントが盛りだくさんです。思いっきり楽しむために、規則正しい生活をし、体も動かしてかぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

インフルエンザが流行しています

本校でも、インフルエンザが流行し始めました。インフルエンザは感染力がとても強く、広がりやすいです。**手洗い、マスク、換気**などの基本的な感染症対策をしっかりと行い、予防しましょう。

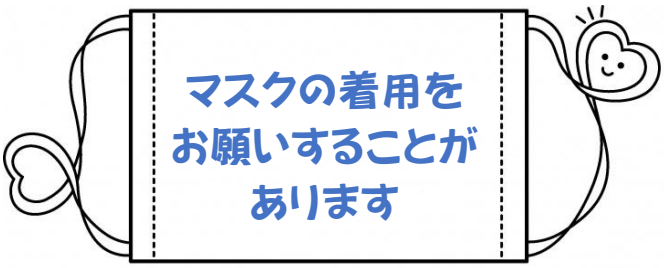
インフルエンザの出席停止期間は原則「**発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで**」と法律で定められています。薬の効果で、早期に熱が下がることもありますが、体内にはウイルスが残っていると考えられています。お医者様の指示に従い、出席停止期間中は自宅で安静にしてください。

例	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過		
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
発症後 **１日目**に 解熱した場合									
発症後 **４日目**に 解熱した場合									

鼻こきゅうのススメ

寒さがじょじょにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちょくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだが本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。



インフルエンザが流行しています。せきやくしゃみが出るときやかぜ症状があるときは、マスクをつけましょう。学校でも、状況に応じてマスクの着用をお願いすることがあります。**必ずランドセルにマスクを数枚入れておくよう、ご理解、ご協力お願いいたします。**

手洗い実験を行いました！

専用のクリームを手に塗った状態で手洗いをし、ブラックライトをあてると洗い残しが光って見えるという実験です。指の間や爪の周り、手首など、普段洗えていないところを目で見ることができて、自分の洗い残しに気が付くことができました。授業の最後には、ビオレの「あわあわ手あらいのうた」に合わせて上手に手を洗うことができました。これからますます寒くなってきて水が冷たく感じますが、上手な手洗いを続けて、元気に過ごせるようにしましょう。

持久走大会まであとすこし

１１月から、持久走練習を続けています。持久走は心肺機能を高め、体力をつけるだけでなく、最後まであきらめない粘り強い心も育ててくれます。持久走が苦手と感じている人もいるかもしれませんが、最後まで無理のないペースで走りきることを目標に頑張ってください。

保護者の皆様には、日々の健康観察にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。持久走大会が安全に実施できるよう引き続きよろしくお願いいたします。

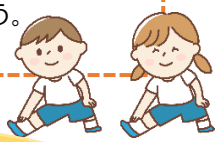
持久走大会でベストをつくすための３つのポイント

睡眠をしっかりとる

湯船につかって足をマッサージしたり、早めに寝たりして、しっかりと前の日の疲れを取りましょう。

準備運動をしっかりする

いきなり走らず、準備体操をして体をほぐし、温めましょう。走り終わったら深呼吸をして、ゆっくり呼吸を整えましょう。



朝ごはんを食べる

空腹状態で走るとエネルギー不足（低血糖）になり、気持ちが悪くなったり、めまいがしたり、体が思うように動かなくなったりします。必ず朝食を食べて持久走に参加をしてください。

走るときはマスクをはずしましょう。また、いつもより苦しい、異常があると感じたときは、すぐに近くにいる友達や先生に伝えてください。