



家庭数

さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和5年 12月1日

寒さが身にしみる季節になり、今年も残りわずかになってきました。例年ですと、12月はインフルエンザの流行が始まる時期ですが、今年は9月にもすでに流行があり、その後も罹患の報告が続いています。空気が乾燥してきていますので、感染症にかかりやすくなります。手洗い、うがい、換気をしっかり行いましょう。

冬休みももうすぐですね。生活リズムを崩さないようにして、楽しい冬休みを送ってください。3学期に元気な皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

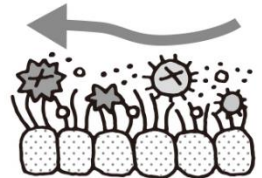
1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



## 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



裏面あり

# インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザと診断された場合は、出席停止の扱いになります。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。出席停止期間を守り、学校へは登校しないようお願いいたします。

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	解熱					登校		
発症		解熱				登校		
発症			解熱			登校		
発症				解熱			登校	
発症					解熱			登校

※網かけの部分が出席停止期間になります。

※発症日は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱等）が始まった日のことです。発症日を0日目として数えます。

## ＜風邪・インフルエンザにかからないために＞

- うがい、手洗いをしっかり行う。
- 栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠をとる。
- こまめに部屋の換気をする。



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中している。なので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



### ビタミンD

きのこ類、魚など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

●給食配膳時のマスク忘れが目立ちます。給食小袋の中身の確認をお願いいたします。

●けがをして保健室から保冷剤等を借りたときは、必ず返しに来てください。よろしくお願いたします。