



# すこやかさん 12月号

がつごう



令和6年12月2日

わしづかしょうがっこうほけんしつ  
鷺塚小学校保健室

今日から12月ですね。1年あつという間でしたか？1年をふり返してみると、どんなことが思い浮かぶでしょうか？勉強や運動、遊びに習い事、学校の行事…それぞれ頑張ったことがきっとあるはずです。1年頑張った自分をたくさんほめてあげましょう。終業式まであと少し！けがや体調不良に気をつけて、最後まで楽しく元気に過ごしましょう！

## もうすぐ冬休み！楽しく過ごすために

冬休みには、クリスマスやお正月など楽しみがたくさん待っています。みなさんが冬休みをより楽しく過ごすことができるように、6つのポイントを紹介します。

<p>①生活習慣をととのえよう</p>  <p>あいことば 合言葉は… 「早〇・早〇〇・朝〇〇〇」 こたえはしたにあります</p>	<p>②ネットやゲームは時間を決めて</p>  <p>ふとんに入ったら、スマホやタブレットもおやすみの時間。</p>	<p>③外で体を動かそう</p>  <p>体が少しぽかぽかするくらい運動をしてみましょう。</p>
<p>④外から帰ったら手洗い・うがい</p>  <p>あわあわ手洗いとうがいで、ばい菌を洗い流しましょう。</p>	<p>⑤おいしい物の食べすぎに注意</p>  <p>「もう少し食べたいな」くらいがちょうどいい量です。</p>	<p>⑥心も体も休めよう</p>  <p>1年間頑張った自分をいたわってあげましょう。</p>

こた 答えは①早寝早起き朝ごはんでした。

## 〇気を付けたい！子どもの感染症

冬は風邪が流行る季節です。そこで、インフルエンザと風邪を見分ける方法をお伝えします。

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	のどの痛み、関節痛、鼻水、だるさ	のどの痛み、頭痛、鼻水
症状の進行	急激	ゆっくり

## 感染症対策にピッタリな「湿度」って？

ウイルスは、寒くて乾燥した空気が大好き。もし、みなさんの部屋の空気がこんなふうだったら、ウイルスが活発になって様々な感染症を引き起こす原因になったり、のどがかわいて風邪をひきやすくなったりするかもしれません。加湿器やぬらしたタオルなどを使って、湿度を調整しましょう。

### 湿度のめやす

×40%以下  
ウイルスが増加・活発になる。

◎40~60%  
ウイルスが増加・活発になりにくい。

△60%以上  
ジメジメして、ダニやカビが発生しやすい。



## 「3つの首」をあたためよう！

3つの首とは、「首」「手首」「足首」のこと。これら3つの首には、体中をめぐる血管がたくさん集まっています。これらを温めてあげることによって、温まった血が体中を流れ、体の中からぽかぽかすることができるのです。3つの首をあたためることができる服装をして過ごしましょう。



- ①首 マフラーをつけたり、ハイネックの服を選んでみたりしよう。
- ②手首 外に出るときは手袋をつけよう。
- ③足首 くつ下は、厚い素材で、足首までおおう長さのあるものをおすすめです。



ポケットに手を入れてある歩くとあぶないよ！

## おうちの方へ

### ○着替えの寄付について

多くの着替えをいただきありがとうございました。学校生活で児童の服が汚れてしまった際の保健室での着替えを貸すときに活用させていただきます。

### ○フッ化物洗口について

11月からフッ化物洗口が始まりました。持ち物のご協力ありがとうございます。1年生では歯科衛生士の安藤先生が歯についてのお話をしてくださいました。また、12月も毎週金曜日にフッ化物洗口がありますので、コップ等の持ち物をよろしくお願いします。