

ほけんだより 12月

[児童数配付]
2024.12.23
川崎市立幸町小学校
保健室

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。季節はすっかり冬ですね。早いもので今年も残り7日となりました。みなさんにとって今年はどんな1年でしたか？気持ちよく新しい年を迎えられるよう、風邪やインフルエンザなどの感染症に気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザが出ています

今年もインフルエンザなどの冬の季節性感染症がみられる時季になりました。本校でもインフルエンザの感染者が少しずつ出ています。12月現在、累計18名の感染がありました。複数の体調不良者（発熱など）が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取る場合があります。現在、閉鎖になるような大きな流行はありませんが、引き続き感染予防に努めてください。

インフルエンザに罹患した場合は学校へ連絡をお願いします。また学校から「療養報告書」をお渡ししますので記入後、ご提出ください。登校許可書の提出は必要ありません。

その他の感染症の取扱いにつきましては、下記をご確認ください。

- 新型コロナウイルス感染症
→ 提出物なし・出席停止
- 溶連菌感染症
→ 登校許可書を提出
- マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎など
→ 登校許可書の提出義務はないが、提出した場合は出席停止



出席停止の対象とならない感染症もありますので、ご不明な点がある場合は学校までお問い合わせください。

1年間ありがとうございました。
来年もよろしくお祈りします。



唾液の働き

唾液には、右のようなさまざまな働きがあります。唾液がよく出るように、食事はよく噛んで食べましょう。



- 消化を助ける
唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にする。
- 口の清潔を保つ
口の中の食べカスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。
- 食べ物を飲み込みやすくする
食べ物と唾液が混ざると、噛みやすく飲み込みやすくなる。
- 口の健康を保つ
唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し、むし歯になりにくくする。

鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあとのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

寒い冬こそ外遊びをしよう！

寒いからといって、室内に閉じこもってはいませんか？適度に体を動かすことが大切です。おすすめは外遊び。外遊びをすることでこのようにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



おにごっこ、ボール遊び、一輪車、竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？休み時間や放課後、元気に外遊びをしましょう！