

ほけんだより 12月



令和6年12月2日(月)川崎市立下河原小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずをうかべた「ゆず湯」に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って冬を乗り切りましょう。



「寒いから風邪をひく」はホントなの？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないといわれています。寒さだけでは風邪をひかないのです。風邪の原因である細菌やウイルス、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に生えたとせん毛という器官が外に追い出してくれます。

しかし、せん毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。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咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原体がたくさん体に入ってくるのに、せん毛の働きは弱くなってしまいます。



空気が乾燥する冬、水分補給と加湿を忘れずに過ごしてください。

川崎市内感染症の情報(川崎市内で11月18日~11月24日最新)

- ① 手足口病 ② 伝染性紅斑 ③ 感染性胃腸炎



しもがわらしょうがっこう
下河原小学校のみなさんへ



がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標は、

ふゆ けんこう き
冬の健康に気をつけよう

てあらいで健康を守りましょう。



てあらいまへのじゅんぴ



うでをまくる



みずでてをぬらす



せっけんをつける

てあらいのじゅんばん



1

てのひら



2

てのこう



3

ゆびのあいだ



4

ゆびさき



5

てくび



6

おやゆび

てあらいのあと



◎ハンカチでふく



×ようふくでふく



ふきとるまでが
ただし手あらい

がつ ほけんしつ ようす 11月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



スポーツフェスティバルは、みんな元気にがんばりました。

さむ寒くなってきたので、衣服の着方に気をつけるよう掲示しました。



冬の感染症～インフルエンザ～

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどやはな	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38℃前後	38℃以上
鼻水	はじめにでる	あとからでる
頭痛	かるい	おもい
筋肉痛・関節痛	あまりでない	つよくでる
だるさ・さむけ	あまりでない	ある



インフルエンザが流行る季節になりました。

インフルエンザと医師に診断された場合は、発症してから

5日を経過し、さらに解熱した後に2日以上経過するまでがお休みとなり、

出席停止の判断を校長がします。

ミマモルメに出席停止期間と医療機関名の入力をお願いします。

例:インフルエンザのため、〇月〇日～〇月〇日までお休みします。

〇〇病院を受診しました。

びょうきでちがつがあがったら…?

なるべくうごかず、あんせいにしてください	しよくじはむりせず、たべられそうなものを
すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる	たかいちがつがあるときは、はやめにびょういんへ

きらりと輝くピカピカ委員会

11月は「そうじピカピカウィーク」を開催しました。下河原小学校が、ゴミの少ない学校になるようチェックカードを配布し、全校に声かけを行いました。



