

# ほけんだより

令和7年1月8日  
No. 9  
川崎市立王禅寺中央小学校  
保健室



あたら とし はじ こ りんやす ちゅう たの はなし  
新しい年が始まりました。子どもたちから冬休み中の楽しかった話を  
き聞かせてもらっています。少しゆったり、充実した時間を過ごせたよう  
すね。今年とはどんな年になるでしょう。学習やスポーツをがんばったり、  
ともだち たの あそ ころ からだ げんき いちねん  
友達と楽しく遊んだりして、心も体も元気な一年にしていましょ。

## インフルエンザが流行しています

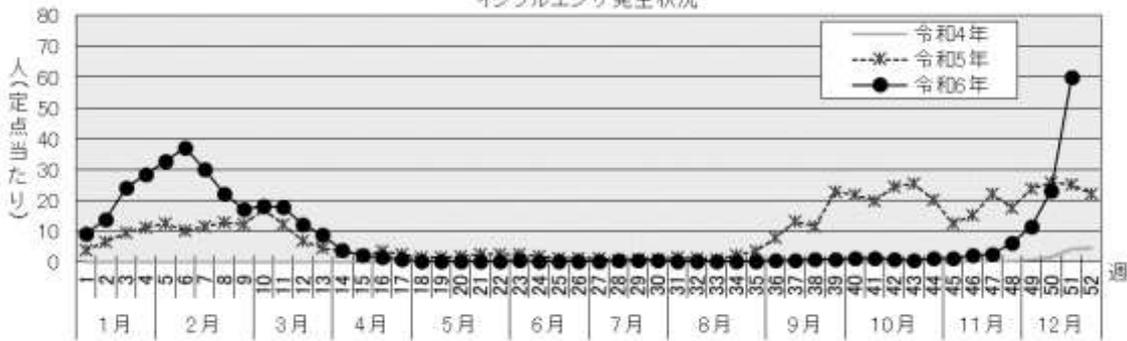


りんやす ちゅう きゅうよう こ すく かわさきしな  
冬休み中にインフルエンザで休養していたお子さんも少なくないようです。川崎市内でのイン  
フルエンザ流行状況も「注意報」から変更され「警報」が発令されています。市内全域からみる  
と麻生区の感染者数は少なめですが、十分に注意していく必要があります。高熱になるインフル  
エンザAだけでなく、微熱で「気持ちが悪い」「吐く」症状のインフルエンザBの報告数が増え  
ています。お子さんの体調の変化があれば、早めに休養や受診をご検討  
ください。

なが やす あ からだ がっこうせいかつ な つか せいかつ  
長い休み明けは体が学校生活に慣れず、疲れやすくなります。生活リス  
ムを見直し、体調を整えましょう。



インフルエンザ発生状況



## インフルエンザの感染経路

インフルエンザウイルスは空気中を漂っています。体調を万全に整えていることが一番の予防策です。またマスクの着用や手洗い・うがいを実行することで侵入するウイルスの量を少なくすることができます。

飛沫感染	空気感染(飛沫核感染)	接触感染
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。	飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。	病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

# 冬の「脱水」に注意を

汗をたくさんかく夏だけでなく、脱水による体のトラブルは冬でも起こります。冷えて排尿回数が増える、空気が乾燥しているため皮膚からの水分蒸発が進む、のどの渇きを感じにくいため水分をとる機会が減ることなどが原因です。お子さんに持たせている水筒、ずっと重いままのことはないですか？あまり飲んでいない場合は、少しぬるめの温度にしてみてください。温かくて飲みやすくなります。



# 寒〜いときでもあたたかい 上手な服の着方

上着だけで寒さを調節している子がいます。重ね着の知識を持って温かく過ごして欲しいです。

## ポイント① 下着を着る

- ・きれいに見えても服は私たちの汗を吸っています。外に出た場合は砂やほこりも付いていきます。下着を着ることで、体の汗や汚れを吸ってくれ、皮膚を清潔に保てます。
- ・皮膚と下着の間、さらに下着と服の間に温かい空気の層を作ることができ、体温が外に逃げにくくなるので温かいです。

## ポイント② 重ね着をする

- ・服と服の間にも空気の層を作って体を温めます。
- 1枚目：下着
  - 2枚目：薄いもの（長袖Tシャツやシャツなど）
  - 3枚目：厚いもの（トレーナーやセーター）
  - 4枚目：脱いだり着たりできるもの（コートやダウンジャケット）

## ポイント③ 「3つのくび」を温める

- ・首、手首、足首の「3つのくび」は、皮膚が薄いところなので温度の影響を受けやすい部分です。ここを温めると全身を流れる血液が温まります。

