

ほけんだより 12月

令和6年11月28日
川崎市立宮崎小学校

すっかり寒くなりました。寒くなったので、ポケットに手を入れて歩いている人を多く見かけるようになりました。これからもっと気温が下がると、氷が張ったり、道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなります。みなさん、気を付けていると思いますが、寒いからといって歩く時に上着やズボンのポケットに手を入れていたり、もしも滑ったり転んだりした時にすぐに手をつけず、とても危険です。歩くときはポケットから手を出しておくようにし、手が冷えるときは手袋をつけるなどの工夫をしましょう。

また、最近、急に寒くなったこともあり腹痛を訴えて来室する人が増えました。しかし、その時の服装を見ていると、短いズボンやスカートで素足が出ていたり、肌着を身に付けずにトレーナーを一枚だけ着ていて、首周りやお腹周りが冷えている。ということが多くあります。体育の時間も宮崎小では、長袖のトレーナー（ファスナーやフードのないもの）や、長ズボンを（ジャージ可。スパッツやタイツは着用できません）体育着の上から着用しても良いことになっていますので、体が冷えて体調不良を起こさないよう、服装での対策をお願いします。

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとはそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



体内時計をととのえよう

時計がぐるると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

