



下野市立吉田東小学校

令和3年12月3日

12月保健目標：部屋の換気をしよう

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。寒さも厳しくなり、せきや鼻水などの風邪症状もチラホラ。しかし、日頃からの手洗い・消毒などの感染予防をしているおかげで、例年よりは長引くことなく元気に過ごす様子が見られます。これから年末にかけてクリスマスなど楽しい行事がありますので、これからも体調管理には十分気を付けていきましょうね。

❄️ 冬のかぜについて ❄️



冬に流行する代表的なかぜには、“鼻・喉かぜ”と“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎etc.）があります。どちらもウイルスが原因で感染します。ウイルスは乾燥した空気が大好き！これからの季節、より感染しやすい環境が整います。さらに

冬の寒さで体温が下がると、体の抵抗力が弱まり、空気中のウイルスが鼻や口から体内に侵入しやすくなり、風邪にかかりやすいと考えられています。冬も元気に過ごせるよう、

加湿器を活用したり、たくさん食べて

たくさん体を動かしてたくさん寝て

体力をつけましょう。



さむくてもご用心！熱中症のリスクは冬にも。

「水分補給は夏の話だね」というあなた！

そんなことはありません。冬でも水分不足が起こります。



りゆうその1

私たちの皮膚からは、気付かないうちに水分が蒸発しています。

空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。



りゆうその2

冬はのどが乾いていると感じにくく、水分を取る回数が少なくなりがち。

のどや鼻の粘膜が乾燥すると、菌やウイルスが進入しやすくなります。

寒い季節こそ水分補給！！

塩分チャージタブレットをプレゼントします。たくさん汗をかいた時に1粒食べて、塩分チャージ！！



保護者の方へ

あっという間に今年も終わりに近づいています。保護者の方からは年末年始の病院が休みの日に限って、お子さんが熱を出したりケガをするという話を伺います。年末年始の急な病院受診に対応できるよう、近くの救急病院の診療時間を確認しておくで安心ですね。



また、「病院を受診したほうがいいのか・・・」と迷ったときの電話相談窓口（#8000）があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処法や受診する病院等をアドバイスしてくれますよ。

