

# 保健だより

## 12月号



12月になり、街はイルミネーションで綺麗に輝いていますね。冬休みがもうすぐやってきますが、風邪やインフルエンザになってしまわないように、予防に努めましょう！長いようで短かった2019年は、皆さんにとってどんな1年になりましたか？もし、やり残したことがあれば、冬休みにチャレンジしてみるのも良いですね☆3学期も元気に会えることを楽しみにしています！

### ～こまめな水分補給を徹底しよう～

この季節になると、水分補給の回数が少なくなってしまうがちですが、喉が渇かないから・汗をかかないからと言って、水分補給しないのは危険です。人間の身体は、約60%が水分です。冬だからと言って水分を取らないと脱水になってしまいます。また、こまめに水分補給することで、喉に付いているウイルスを洗い流し、風邪予防にもなります。休み時間ごとにこまめな水分補給を心がけましょう。水分は、水やお茶などがおすすめです。

## ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれない。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防のポイント

- ①手洗い・うがいをする**  
食事の前やトイレの後には、せっけんできちんと手を洗いましょう！
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない**  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**  
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



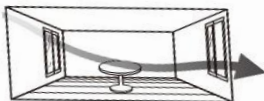
### ～換気をしよう～

教室の二酸化炭素量を検査した際に、基準値を上回っていました。この時期は、どうしても多くなってしまいますが、二酸化炭素が多いことで体調不良や眠気、集中力の低下などに繋がります。感染症のまん延防止のためにも休み時間ごとにこまめな換気を行いましょ！

#### ♪換気のポイント♪

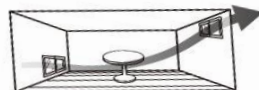
##### 空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



##### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、中にこもっていた空気が上の窓から逃げていきます。



#### ♪換気するとこんないいこと♪

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

## 手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ！

ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

### 正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ**に



手のひら、手の甲を **スリスリ**



両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**



親指は反対の手で **ネジリネジリ**



指先とつめの間は手のひらで

**クシクシ**



最後は手首も **ネジリネジリ**



流水で洗い流して、せいでつなタオルでふいて、おしまい！

## 受診がまだの人へ 冬休みのうちに受診しましょう

4月の健康診断後“受診勧告書”を渡された人の中で病院受診をしていない人は、冬休みの時間があるときに、受診しましょう。治療も自己管理の1つです。本校では特に、歯科治療や視力矯正の必要がある人が多くいます。痛くないから・不便がないからなど後回しにせず、在学中にしっかり治療して、自信を持って社会にでていけるようにしましょう。



## 冬休み 事故やケガには気を付けて

### 暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

### ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつかず、大ケガをすることもあります。



### 歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

### やけどに気を付けて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

### 自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

## 学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。