

元気っ子

天満南小学校保健室 12月号

今年もあとわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか？
冬休みを控え、かぜなどで体調をくずすことがないようにしたいですね。そのためには十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、休み時間は外で元気よく遊びましょう。もちろん外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！！

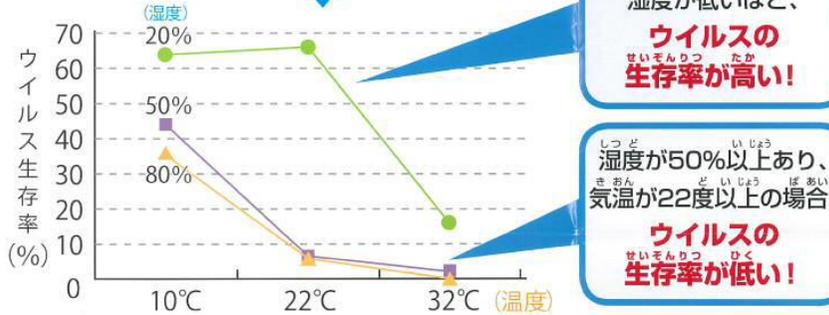


乾燥を防いでかぜを予防しよう

空気が乾燥すると、ウイルスは活発に活動することを知っていますか。
また、のどが乾燥すると、ウイルスが体の中に入るのを防ぐ力も落ちるので、かぜをひきやすくなります。冬は気温も低く、空気も乾燥するので、ウイルスが活発に働いてしまうのです。

インフルエンザウイルスと温度と湿度の関係

たとえばこんな実験結果があります。



気温が低く、湿度が低いほど、**ウイルスの生存率が高い!**

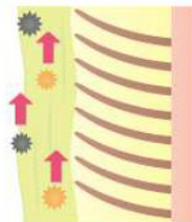
湿度が50%以上あり、気温が22度以上の場合、**ウイルスの生存率が低い!**



のどや鼻には線毛という細かい短い毛が生えています。この毛は粘液に包まれていて、ウイルスやごみを外へ追い出す働きをしているのですが、のどが乾燥し体の水分が減少すると、ウイルスを追い出す働きが悪くなります。

正常な細胞

粘液に包まれた線毛が波打って、ウイルスやごみなどを外へ追い出す。



乾燥や体の水分が減少した細胞

粘液が少なくなり、ウイルスやごみを追い出す力が弱くなる。



しっかりかんきをしよう!

どのクラスもしっかりと窓を開けて換気できています。これからの季節、寒くなってきても換気はしていきましょう。衣服で調節できるように上着も準備してくださいね。



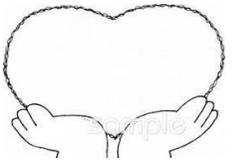
手を洗おう

登校後、給食前、遊びや体育の後、掃除の後などには手洗いをしっかりしましょう。時々服で手をふいていませんか？ ハンカチ・ティッシュを持ち歩き、清潔なハンカチで手をふく習慣をつけましょう！！



12月4日～10日 人権週間～自分も大切に。みんなも大切に～

みんな一人一人いいところやステキなところを持っています。みんなそれぞれちがうところを認め合いながら自分や友達のよいところをたくさんみつめてみましょう。困っている人がいれば優しい気持ちで助けてあげてね。思いやりの心そしてありがたいの心を忘れずに……



おうちの方へ 出席停止について

コロナやインフルエンザと診断を受けた場合、特別に医師の証明書は必要ありませんが、グーグル欠席連絡フォーム、連絡帳や電話などで学校まで知らせてください。この時期、頭痛、倦怠感等の症状があった場合は検温をお願いします。もし発熱等があった時は、早めに受診していただくようお願いします。診断されましたら、速やかに学校まで連絡をしてください。

新型コロナウイルス

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザの場合

