



# ほけんだより1月

令和5年1月10日  
東久留米市立第二小学校  
校長 澤井 康郎  
保健室 牧野由美子

あけましておめでとうございます。本年が、皆様にとって健康で実りの多い一年になりますようお願いしています。

昨年<sup>さくねん</sup>は、新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>感染症<sup>かんせんしやう</sup>による学級閉鎖<sup>がつきゆうへいさ</sup>をする学級<sup>がつきゆう</sup>が複数<sup>ふくすう</sup>ありました。3年ぶりにインフルエンザ<sup>けつせきしや</sup>による欠席者<sup>けつせきしや</sup>もでています。手洗い<sup>てあら</sup>や換気<sup>かんき</sup>をしっかりと行い<sup>おこな</sup>予防<sup>よぼう</sup>を心がけ<sup>こころ</sup>ましょう。

12月のほけんだよりでお伝えしましたが、インフルエンザ<sup>ちんしゅうめいしよ</sup>の治癒証明書<sup>ちゆしやうめいしよ</sup>については、医療<sup>いりやう</sup>の逼迫<sup>ぱくぱく</sup>を回避<sup>かいひ</sup>するため、医療機関等<sup>いりやうきかんとう</sup>が発行<sup>はつこう</sup>する「治癒証明書<sup>ちゆしやうめいしよ</sup>」を求めないことになりました。今年度<sup>こんねんど</sup>は、インフルエンザ<sup>ちんしゅうめいしよ</sup>が治癒<sup>ちゆ</sup>して登校<sup>とうこう</sup>する際には、「治癒証明書<sup>ちゆしやうめいしよ</sup>」の代わりに「登校届<sup>とうこうとどけ</sup>」を保護者<sup>ほごしや</sup>の方が記入<sup>きにゆう</sup>して学校<sup>がっこう</sup>に提出<sup>しゅつ</sup>してください。「登校届<sup>とうこうとどけ</sup>」は本校ホームページのトップページに載せてあります。また、学校<sup>がっこう</sup>にもありますので声<sup>こえ</sup>をおかけください。



## 1月の保健目標

## 体の調子を整えよう

こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給<sup>すいぶん ほきゆう</sup>を忘れがち。

でも、体が水分不足<sup>すいぶん ぶそく</sup>で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻<sup>はな</sup>やのどの粘膜<sup>ねんまく</sup>の下には、「線毛<sup>せんもう</sup>」と呼ばれる小さな毛<sup>け</sup>のようなものがビッシリと生えています。鼻<sup>はな</sup>や口<sup>くち</sup>から入ったウイルス<sup>はい</sup>は、粘膜<sup>ねんまく</sup>でキャッチされ、線毛<sup>せんもう</sup>によって体の外<sup>そと</sup>へ運び出されます。

ところが、空気<sup>くうき</sup>が乾燥<sup>かんそう</sup>している冬<sup>ふゆ</sup>に水分補給<sup>すいぶん ほきゆう</sup>を忘<sup>わす</sup>れると、粘膜<sup>ねんまく</sup>が乾<sup>かわ</sup>き、線毛<sup>せんもう</sup>がうまく動<sup>うご</sup>けなくなってしまう。すると、ウイルス<sup>からだ</sup>が体<sup>なか</sup>の中<sup>はい</sup>に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

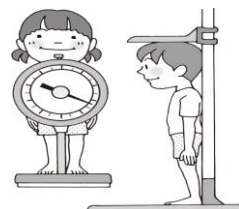


冬<sup>ふゆ</sup>も水分補給<sup>すいぶん ほきゆう</sup>を忘れず、しっかりカゼ予防<sup>よぼう</sup>をしましょう。



## 今月の保健行事

|          |     |                                  |
|----------|-----|----------------------------------|
| 1月11日(水) | 6年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |
| 12日(木)   | 5年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |
| 13日(金)   | 4年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |
| 17日(火)   | 3年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |
| 18日(水)   | 2年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |
| 19日(木)   | 1年生 | 身長体重計測 <sup>しんちやうたいじゆうけいそく</sup> |



※身体計測<sup>しんたいけいそく</sup>のときは、体操着<sup>たいそうぎ</sup>を忘れず<sup>わす</sup>に持<sup>も</sup>ってきてください。髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>が長い人<sup>ひと</sup>は、当日頭<sup>とうじつあたま</sup>の上<sup>うへ</sup>の位置<sup>いち</sup>で髪<sup>かみ</sup>を結<sup>むす</sup>ばないよう気<sup>き</sup>を付けてください。

※計測<sup>けいそく</sup>後<sup>ご</sup>、肥満度<sup>ひまんど</sup>の記入<sup>きにゆう</sup>が終わり次第<sup>しだい</sup>「健康カード<sup>けんこうカード</sup>」を配布<sup>はいふ</sup>します。結果<sup>けつこ</sup>をお家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>とみてください。



# 寒くても換気しよう



## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!

## 換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 加湿でウイルス対策を

冬の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。