

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
岩国市立小瀬小学校
保健室

寒くなり空気も乾燥していることで、ますます感染症の流行が心配されるようになってきました。岩国市でも、インフルエンザやマイコプラズマ感染症、百日咳といった感染症が発生しているようです。また、12月は気持ちがそわそわして、けがや事故も増えます。感染症にもけがにも気をつけて、楽しい年末年始を迎えられるようにしましょうね。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



バランスの
とれた食事



適度な
運動



予防接種



十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



患者の隔離

感染源の除去



「ひえひえさん」になっていませんか？

体が冷えると体調不良につながります。「ひえひえさん」にならないためには、3つの首（首・手首・足首）を温める、カイロを上手に使う、朝ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかる、温かい飲み物を飲む、運動をするなどが効果的です。



かんせんしょう 感染症にかかったら…

もし自分や家族が感染症にかかってしまったときは、次のことに気をつけましょう。

- 外に出かけず、ゆっくり休む。
- できるだけ家族とは別の部屋で休む。
- 部屋の空気をこまめに入れかえる。
- 部屋の湿度が下がらないようにする。(目安は40～60%)
- 患者も家族もマスクをつける。
- 患者も家族もこまめに手を洗う。
- 患者と家族の食器やタオルをわける。
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよくさわる部分をこまめに消毒する。
- トイレやお風呂を掃除する。(次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る。



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう。



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう。

保護者の方へ



スクールカウンセラー12月の来校日：12月12日（木）午後

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。



日照時間が短い冬は、気持ちが落ち込みやすくなります。春が近づくにつれて良くなるケースが多いようですが、何かありましたらいつでもご相談ください。