



令和5年12月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!



ふゆほんばん いよいよ冬本番!

寒さが厳しくなっていますね。気温が下がると、空気も乾燥します。空気が乾燥すると、のどが乾燥して痛くなったりイガイガしたりする人も多いと思います。こまめに水分補給をすることでのどの乾燥を予防できますよ。
2023年ラストの月、元気いっぱい過ごしましょう!



ふゆき 冬に気をつけてほしいこと



ていおん 低温やけど

カイロやこたつなど、温かいもの(44度~50度ぐらい)に長時間触れることによって起こるやけどです。「温かくて気持ちいい」と感じる温度のため、気づかないうちに皮ふの深い部分まで熱が伝わり、ダメージを受けてしまいます。
正しい使い方を守ることで、時々カイロを貼る場所やこたつ中の姿勢を変えることなどで防げます。

※カイロはおうちの人からの連絡がないと
学校では使えません



ポケットから手を出して!

ポケットに手を入れながら運動場や廊下を歩いている子を見かけることがありますが、とても危険です。転んだ時に手を出せず、顔を地面で打ってしまうおそれがあるからです。顔を打って、鼻血が出たり、歯が折れてしまったり...そんなことにはなりたくないですね。寒い日は、外で手袋をつけると手が冷えにくく、安全に過ごせますよ!



ふゆ 冬にはやる感染症について知ろう!

インフルエンザ

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感(だるさ)などの全身の症状に合わせて、のどの痛み、咳、鼻水などが現れます。出席停止期間は発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。登校再開にあたり、意見書は必要ありません。



かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎

細菌やウイルスによる感染症ですが、冬場に増えるのは「ノロウイルス」や「ロタウイルス」などのウイルスによる感染症です。主な症状は、吐きけや嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱をとまなうこともあります。下痢、嘔吐症状が回復した後、全身症状が良ければ登校は可能です。



かんせんしやう RSウイルス感染症

RSウイルスによる呼吸器の感染症です。2歳までにほぼ全員が感染しますが、一度の感染で十分に免疫ができていないため、何度も感染する可能性があります。発熱、鼻水、咳などの軽いかぜ様症状がほとんどですが、時には気管支炎や肺炎など重い症状になることがあります。



覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① かんせんげん じよきよ 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② かんせんけいる しやだん 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ ていこうりよく たか 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。