



2023.2.3(金)  
 敷島南小学校  
 保健室



**さむ たいさく かんせんしょうたいさく  
 寒さ対策 + 感染症対策につとめよう!**

近年まれにみる大寒波、1年でもっとも寒くなると言われている1月～2月。寒くなると、かぜをひきやすくなり、感染症にもかかりやすくなります。これまでに以上にしっかりとした感染対策(手洗い・検温・規則正しい生活習慣など)、防寒対策が大切です。冬は水が冷たくて手洗いをしたくないな…と思うこともあるかもしれませんが、いまいちど気を引きしめて、元気に過ごすための取組を続けてほしいと思います。



**せっ いちばんだいじ  
 石けんが一番大事?!**



手洗いの効果を知るために有名な「食パンを使った手洗い実験」があります。とても簡単な実験ですが、意外な結果にびっくり…!!



**て しょく  
 手を食パンにこすりつけて、  
 すうじつかん  
 数日間そのままにします。**

せっけんであらった手でさわったパンは、カビが生えずにとってもきれい!

みすあら 水洗いだけでは、ウイルスは落ちません。汚れた手でさわったのと同じくらい、カビが生えてしまっているね。

**みず て  
 水で手をあらうだけでは、手についたウイルスや菌は落ちません。  
 て あら  
 手を洗わないこととほとんど同じです。  
 せっ つか  
 石けんを使っていないに手洗いをするのが大切なのです!**



## アレルギーについて 学ぼう

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーは花粉症など様々ありますが、みなさんは『食物アレルギー』を知っていますか？  
食物アレルギーは「アナフィラキシー」と呼ばれる重い症状を起こし、命にかかわることもあります。特にみなさんに知っておいてほしいのは、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。

**特定の食べ物** + **運動などの行為**

の2つの条件がそろったときに生じる、急性アレルギー反応です。もし、何かを食べたあとに運動をしたとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診をしてください。今まで食べられた食べ物でも起こることがあるので要注意です。



冬にはやる病気に注意してください！

## 感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)

感染力が強い



腹痛・嘔吐・下痢・発熱

治ってもウイルスは1か月ほど  
体に残る



具合がわるくなったら、  
ふくろをもらって保健室へ  
きてね。

## 冬休み中の歯みがきカレンダー

1日3回(食事のあと)にみがくことができ  
いた人が、夏休みより増えました。みなさんが  
休み中もしっかり意識してみがくことができ  
いた様子がありました。

★おうちの方へ★

ご家庭での取り組みのご協力  
ありがとうございました。



## 冬休みの健康調べの結果

\* けが けがをしなかった人…385人  
すり傷・ねんざ・うちみなど…23人

\* 病気 病気をしなかった人…352人  
体調をくずした人…45人



ご家庭でのご協力ありがとうございました！



## 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合ってもよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

