



ほけんだより

あずま北小学校
ほけんしつ
令和6年12月4日

最近^{さいきん}は、空気^{くうき}の乾燥^{かんそう}が目^め立つ^{たつ}ようになってきました。本校^{ほんこう}でも、登校^{とうこう}しているもの、鼻水^{はなみず}やのどの痛み^{いた}などの症状^{しょうじょう}がある児童^{じどう}が多くいます。保健室^{ほけんしつ}では、のどが痛い^{いた}ときには、水分^{すいぶん}をよくとったり、うがい^{うがい}したりするよう声^{こゑ}をかけています。これから、イベント^{いべんと}も多く、楽しく^{たの}く、忙しい^{いそが}時期^{じき}になります。充実^{じゅうじつ}した冬^{ふゆ}を過ごすために、うがい^{うがい}・手洗い^{てあら}・換気^{かんき}を意識^{いしき}して、感染症^{かんせんしょう}に気^きをつけましょう！



乾燥^{かんそう}肌^{はだ}を 防^{ふせ}ごう!

空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}する冬^{ふゆ}は、大人^{おとな}だけでなく、子ども^{こども}の肌^{はだ}も乾燥^{かんそう}してしまいがちです。肌^{はだ}が乾燥^{かんそう}するとかゆ^{かゆ}くなったり、切れ^きれやすくなったり、ひりひりして痛^{いた}くなってしまう。肌^{はだ}荒^あれが原因^{げんいん}で、よる眠^ねれなくなる^{ねむ}ことや、かゆ^{かゆ}みが治^{おさ}まらないことでストレス^{げんいん}の原因^{げんいん}にもなります。

正しい^{ただ}ケア^{ケア}をして肌^{はだ}のう^うる^うおい^{おい}を保^{たも}ちましよう。

4つのポイントでうるおいを保ちましよう！

- ① からだをごしごし洗^{あら}わない
- ② 保湿^{ほしつ}クリーム^{ぜんしん}を全身^{ぜんしん}にぬる
- ③ 42℃^{どいじょう}以上の熱^{あつ}いお湯^ゆに長時間^{ちようじかん}つからない
- ④ 加湿器^{かしつき}を^{しよう}使用する

顔^{かお}だけではなく、手^ての甲^{こう}やすねも乾燥^{かんそう}しやすい部分^{ぶぶん}です。手^てを洗^{あら}ったらよく拭^ふいて、ぬらしたま^ままにしないようにしましよう。



よく眠^ねれるのは誰^{たれ}?

ぐっすり寝^ねるための秘密^{ひみつ}を解^とき明^あかせ

冬休^{ふゆやすみ}み、次^{つぎ}のような生活^{せいかつ}をしている6人^{6にん}のうち、3人^{3にん}は毎晩^{まいばん}ぐっすり眠^ねれているよ。誰^{たれ}かわかるかな？ 考^{かんが}えてから線^{せん}をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>休^{やす}みの日^ひも毎日^{まいにち}同じ時間^{おなじじかん}に起^おきる</p>	<p>Bさん</p> <p>朝^{あさ}はカーテンを開^あけず、昼^{ひる}までごろごろする</p>	<p>Cさん</p> <p>毎日^{まいにち}朝^{あさ}ごはんをしっかりと食^くべている</p>	<p>Dさん</p> <p>40℃^{くわい}位のぬるめのお湯^{ぬるめのお湯}につかる</p>	<p>Eさん</p> <p>寝^ねる1時間^{1じかんまえ}前に甘いもの^{あまいもの}を食^くべる</p>	<p>Fさん</p> <p>寝^ねる直^{ちよくぜ}前^{まえ}まで、スマホ^{スマホ}やゲーム^{ゲーム}をする</p>
<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠^ねれているよ!</p> <p>体^{たい}温^{おん}が下が^さがる^さると眠^ねりやすくなるよ。熱^{あつ}いお湯^{お湯}だと目^めが覚^さめてしまうので注意^{ちゆうい}。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠^ねれているよ!</p> <p>毎日^{まいにち}同じ時間^{おなじじかん}に起^おきると生^{せい}活^{かつ}リズム^{リズム}が整^{ととの}って眠^ねりやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかりと寝^ねれていないよ</p> <p>朝^{あさ}日^ひを浴^ゆびない^{ない}と体^{たい}内^{ない}時^じ計^{けい}が狂^{くる}って、夜^{よる}眠^ねりにくくなるよ。朝^{あさ}起^おきたら必ず^{かならず}朝^{あさ}日^ひを浴^ゆびよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかりと寝^ねれていないよ</p> <p>スマホ^{スマホ}やゲーム^{ゲーム}から出^でるブルーライト^{ブルーライト}は目^めを覚^さます作用^{さうよう}があるよ。寝^ねる1時間^{1じかんまえ}からは使^{つか}うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠^ねれているよ!</p> <p>朝^{あさ}ごはんを食^くべると、体^{たい}中^{ちゆうちゆう}に起^おきたことが伝^{つた}わって活^{かつ}動的^{どうてき}になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかりと寝^ねれていないよ</p> <p>寝^ねる直^{ちよくぜ}前^{まえ}に食^く事を^じすと、寝^ねている間^{かん}も体^{たい}は動^{うご}き続^{つづ}けることに。寝^ねる3時間^{3じかんまえ}前^{まえ}までにごはんを食^くべよう。</p>

ぐっすり寝^ねるための秘密^{ひみつ}はわかったかな？ よく眠^ねれていない人は試^{ため}してみようね。

この冬、吐物処理の消毒薬はなにをえらぶ？



Q1. ノロウイルスにアルコールは効果があるの？

A. アルコールも効果がある！

また、感染症が原因かどうか分からないときも必ず消毒をします。

解説

アルコール消毒は、インフルエンザやコロナなどのウイルスを死滅させることを得意とします。なぜなら、アルコールは油をとかし、ウイルスを死滅させます。そして、それらのウイルスは周りが油で囲われているため相性がよく、効果が得られやすいのです。しかし、ノロウイルスは油で囲われていません。そのため、表面のタンパク質を変容させて死滅させます。アルコール消毒はタンパク質を変容させるのに30秒ほど時間が必要です。時間はかかりますが、効果はあります。

Q2. 木製の床やカーペットのうえの処理はどうしよう？

A. 消毒薬のつかいわけをしましょう。

ノロウイルスにアルコールがきくので、塩素系消毒薬(キッチンハイターなど)と、アルコールでつかいわけましょう。

解説

カーペットなどは、色落ちしてしまうので、アルコール消毒を用いましょう。

床のすきまに入ってしまったものは、大量の塩素系消毒薬で二度拭きすることをおすすめします。

吐物はすぐに密閉して、袋の空気は抜かないようにしましょう。空気中にウイルスがとびちってしまうようにするためです。

発症日を入れてね



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
<p>コロナもインフルもここは同じ /</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>									
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」