

# すこやか 1月

令和6年1月15日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室

3学期がスタートして一週間、毎日子供たちの元気な姿を見ることができうれしく思います。寒さが本格化し、まだまだ感染症の流行が心配されます。風邪やインフルエンザの流行を最小限に抑えるため、規則正しい生活で免疫力を高めましょう。今年も保健室から、子供たちの健やかな成長の手助けをしていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。



## ・・・1月の保健行事・・・

**身体測定** 1月16日(火) 1～3年生  
1月17日(水) 4～6年生

- ・体操服を持ってきてください
- ・高い位置でのひとつ結びを避けてください

「けんこうのきろく」をお返しします。測定結果の確認・押印後、提出をお願いします。

まだまだ  
きをつけて!  
かんせんしょう  
**感 染 症**  
まに  
負けないために

てあら  
**手洗い**  
せつ  
石けんをつけて  
ていねいに

マスク  
せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うんどう  
**運動**  
がんばりすぎ  
ていど  
ない程度でOK

かんき  
**換気**  
さむ  
寒いけど...  
わす  
忘れずに!

## 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

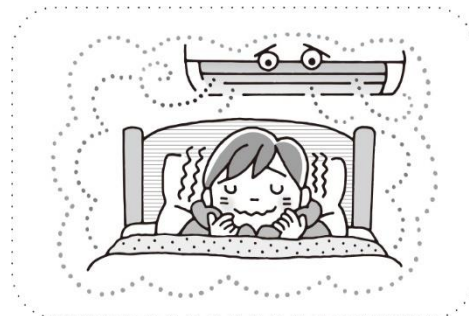
## 鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

## <かぜ症状でつらいときは>

### 1 急にソクソク寒気がしたら

熱に弱いウイルスに対抗するために、「脳が決めた体温」に上がるまでは、寒気を感じてソクソクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、暖かい飲み物を飲んで、ゆっくり休めます。



### 2 発熱しているときは

寒気がなくなったら、今度は体温の上がりすぎに注意が必要です。

厚着や過剰な暖房で、熱がこもってしまうと体力が下がるため、回復が遅れます。

### 3 発熱しているときの水分補給は



発熱すると、体からたくさんの水分が失われます。脱水症にならないために、水分を補給しましょう。緑茶やウーロン茶はカフェインを含みます。カフェインは体の外に水分を出す働きがあるので、カフェインを含まない水や麦茶がおすすめです。また、ミネラルも失われているので、スポーツドリンクや経口補水液でミネラルの補給も忘れないようにしましょう。

### 4 嘔吐したときの水分補給は

嘔吐しているときは腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、よけい悪化することになります。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約15分おきに少しずつ飲むのを続け、1時間くらいしたら様子を見ながら、量を増やしていきます。ミネラルも補給しましょう。

### 5 せきが出てつらいときは



せきも体の働きで、ウイルスや病原体をのどの分泌液でくるんで外に出す働きがあります。せきは、我慢するより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。また、のどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして温かい飲み物も飲むとよいでしょう。

## <マスクを配布します>



1人10枚、マスクを配布します。  
感染症予防等にお使いください。

### 【スクールカウンセラー来校日】

1月22日(月) 9:20~15:55

2月1日(木) 9:20~11:55

2月15日(木) 9:20~15:55

3月14日(木) 9:20~15:55

☆御希望がありましたら、担任または  
担当(養護教諭)まで御連絡ください。