

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日(火)  
御船町立滝尾小学校  
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

2024年、今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは、クリスマスにお正月、たくさんの思い出ができたことと思います。いよいよ今日から3学期が始まります。学年のまとめの時期になります。新年を迎えたときの晴れやかな気持ちで、学習も生活も頑張りましょう。2024年も、元気に安全に過ごしましょう。



## 夢中になっていない？ ゲームやスマホ



休けいをとってね！



すいみんは大事だよ！

冬休みのメディアの時間はどのくらいでしたか？クリスマスプレゼントやお年玉で、スマートフォンやタブレット、新しいゲーム等を手にした人も多いと思います。つい夢中になって、長時間使い続けていませんか？ 15分に1回は中断し、目を休ませることが大切です。夜は、寝る直前までゲームやスマートフォン等を見ていると、睡眠の質が低下します。使用してよい時間、時刻、その他細かなルールをお家の人と確認しましょう。

## かぜとインフルエンザ、どう違う？

	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

この季節の私たちにとって大敵である、かぜとインフルエンザ。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります（左表）。表からも分かるように、インフルエンザは感染力が強く、重篤な症状が現れてしまうことがあるため学校では出席停止扱いとなります。

手洗い、手指消毒、換気、症状があるときのマスク着用、基本的な感染症の対策を継続していきましょう。



# 腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。  
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

## 腸内環境を整えるには

### 【食事面】



バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

みなさんは、毎日決まったタイミングでうんちをすることができますか？ みなさんと保健室で話をしていると、「うんちは2・3日に1回です。」「うんちは最近出ていません」という人がいます。うんちがお腹にたまったままだと、お腹が痛くなったり、下痢が出たりします。これらを防ぐためにも、発酵食品や食物繊維の多い食品を食べ、適度な運動を心がけましょう。

また、腹痛や下痢が続くときは、お腹に病気が隠れていることがあります。痛みが強い腹痛が継続していたり、嘔吐を伴っていたり、発熱があるときなどは、早めに病院を受診しましょう。

## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおおよそ50% (40～60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

### 保護者の方へ



今年度の歯科検診において、治療や検査が必要であることが分かったお子様で、その後の歯科医院受診のご連絡がないお子様に、「歯科医院受診のお勧め」の文書を配付しました。内容をご確認いただき、早急に歯科医院を受診されてください。また、受診された場合は、「歯科検診の結果」の下部を歯科医院で記入いただいたものを学校までご提出ください。

また、今年度の歯科検診から半年が経ちました。5月はむし歯がなくても、それからの半年でむし歯になっている歯があるかもしれません。痛みがなくても、定期的に受診されることをおすすめします。