

けんこうわんだふる

2024年 1月
松戸市立梨香台小学校
保健室



2学期の後半はインフルエンザが流行し、冬休みで落ち着くかと思っておりましたが、3学期になってもインフルエンザがおさまりません。コロナもじわじわと増えています。うがい手洗いをこころがけましょう。清潔なハンカチも持ってきましょう。

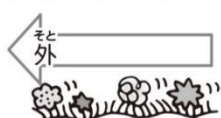
こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はつつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



引き続きご理解・ご協力をお願い

- 朝の健康観察を必ずお願いします。
- 欠席の連絡は8：15までにしてください。
 - ・ 8：15以降は、電話での連絡をお願いします。また休養後、欠席→遅刻 遅刻→欠席になる場合も電話で連絡をしてください。
 - ・ 欠席、遅刻理由は主な症状を入力してください。
(体調不良、かぜのような表記ではなく、詳しい症状をお知らせください。)
- 感染症との診断を受けた場合は学校までご連絡ください。

「教育相談箱」を知っていますか？

校長室の前に「教育相談箱」がおいてあることは知っていますか？
聞いてほしいこと、困っていることなどがあつたら、相談箱に入れてください。
用紙は、保健室の廊下・相談箱の横にあります。保健室に持ってきてもいいよ。
いたずらはやめてね。先生も嫌な気持ちになります。
用紙に書かないで、保健室に話にきても大丈夫です。

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。
でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。
もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。
「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。
寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



寒い冬やけどに注意



発育測定の結果はいかがでしたか？身体の成長で気になることがありましたら保健室へ声をかけてください。
また、健康・教育相談もおこなっています。