

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保健者皆様へ No.12 2022.12.2

規則正しい生活で、健康な体づくりを！

感染症対策へのご理解とご協力、どうもありがとうございます。

今ある元気を続けていくことは、このような状況だからこそ、本当に大切だと思います。

健康の保持・増進は、やっぱり規則正しい生活なしには成立しません。いつものことながら、今一度「早寝早起き・朝ごはん・朝うららの実践をお勧めします。

本調管理だけでなく、集中力向上にもなるはずです。これは、学習だけでなく、ケガの予防にもつながります。

感染症への備えについて



今冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。藤沢市ホームページでもお知らせしていますが、感染拡大期においては、医療機関の受診が困難になる可能性があります。そのため、家族が感染したときに備えた準備をお勧めします。

市ホームページより

物資の備蓄

- ・市販の解熱剤や咳止め薬等の常備
- ・最低3日分の食料の常備（風邪からの電力やネット通断の利用等ができない方は10日分）
- ・一人2セット以上の医療用または一般用抗原検査キット（OTC）の常備
- ・その他必要と思われる日用品（トイレットペーパー等）の常備

家庭内の感染対策

- ・人数分のマスクの常備
- ・アルコール消毒液の常備
- ・感染者の隔離方法の検討
- ・感染者の療養期間及び濃厚接触者の待機期間の確認

回復して登校してきた後、ウイルス排菌のため、2週間程度は給食当番をすることができませんので、ご承知おきください。

子どもはもちろん、大人にも睡眠が大切！

睡眠医療の専門家によると、脳はとても繊細で、長時間労働は苦手だそうです。脳にとって睡眠は、「疲れたから寝る」ということでなく、記憶を整理して、再構築し、脳のメンテナンスをする重要な時間とのこと。我々が脳を働かせると、たんぱく質の老廃物が大量に発生するのですが、この老廃物を清掃する能力が高まるのが、睡眠中なのだそうです。そして、この老廃物が認知症と関係しているという説があるそうです。不眠があると、認知症の発症リスクが1.51倍に上がることがわかっています。

若い時から睡眠を大切にすることが、アルツハイマー型認知症の発症リスクを下げる可能性があるのだそうです。

「ノロウイルス食中毒警戒情報」発令中！

神奈川県では、11/7にノロウイルス食中毒警戒情報を発令しました。発令期間を11/7～3/31として、注意喚起を行うとしています。

ノロウイルスは、秋から冬にかけて多く発生します。この時期は、感染性胃腸炎が増加傾向となり、その中にノロウイルスによるものも含まれるとされています。

そして、ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。二次感染を防ぐため、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒をします。

市販の漂白剤は原液6%。水1ℓに17ml入れることで0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液が作れます。ペットボトルのキャップは5ml。漂白剤キャップに目盛りがついているものもありあるので目安にしてください。この溶液での消毒は、消毒後に水拭きをしてください。また、色落ちなどにもご注意ください！ 換気必須です！！

「感染性胃腸炎」「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス感染症」等の胃腸炎は、次第ではなく、出席停止となります。主治医の指示に従ってください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童みなさんへ No.12 2022.12.2

おうちひせ
いしはいはひましょ

12月の保健目標は“カゼ”を予防しよう!!

冬です。これから、どんどん気温が下がり、寒くなります。寒さから体を守って、体調をくずしやすく、カゼをひきやすくなるという言えます。『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で、規則正しい生活を心がけましょう。

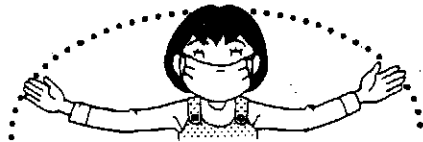
そして、寒い日でも窓を開けて換気します。重ね着をして、体が冷えない工夫をしましょう。

わすれていませんか? ソーシャルディスタンス

お友だちと一緒にいるのは楽しいけれど、まだまだ、くっつきすぎには注意してください。

みんなが元気のために、一人ひとりができること、やらなければいけないことを考えてやっていきましょう。

楽しいことも、好きなことも、やりたいこともあきらめず、一人ひとりが気を付けてすごしていきましょう!!

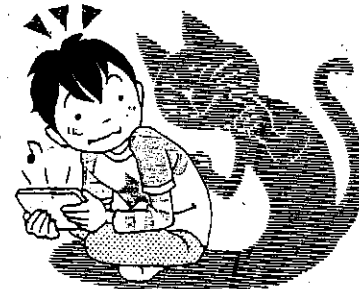


お背中ピン! 正しい姿勢ですごしましょう!!

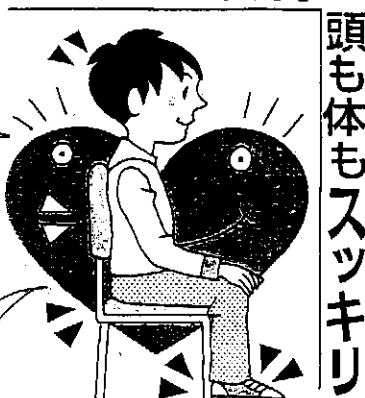
みなさん、ぐんぐん成長する“成長期”。どうぞ、まっすぐ大きくなってください。

そのために、背中はピンとのばしてすごしましょう。身長をはかるときは姿勢、わかりますか? あのときくらいに背中をまっすぐにのばせば正しい姿勢です。

ゲームのやりすぎ、ユーチューブの
見すぎもダメです!



きれいな姿勢で



背中の骨が
まっすぐ

腰の骨が
まっすぐ

あし、ゆか
足は床につける

あたま
かた

頭も体もスツキリ

これは猫背!
猫のように背中が丸くなっていること。内臓は圧迫されて傷みにくい。

ふかすわ
いすに深く座るときで
こし、せなか
腰や背中ののびやすいです!