

# ほけんだより

令和6年12月24日 No.11

朝霞市立朝霞第二小学校

保健室



12月の保健目標:かぜや感染症を予防しよう

## 冬休みの始まりです!体調に気をつけて、楽しんでください!

12月に入ってから、市内の学校では、学級閉鎖が多数出ています。冬休み中も、体調には十分気をつけて、楽しく充実した日々を過ごしてください。また元気な姿で3学期会えることを楽しみにしています!

### <マイコプラズマ肺炎>

○感染経路:飛沫感染・接触感染

○症状:咳・発熱・頭痛などのかぜ症状。

特に咳はだんだん激しくなり、3~

4週間続く場合もある。

○登校基準:症状が改善し、全身状態がよければ登校可能。

☆マイコプラズマ肺炎と診断された場合、

出席停止です。

### <りんご病(伝染性紅斑)>

○感染経路:主に飛沫感染。

○他の人にうつすのは、かぜ症状が出た時。

発疹が出た時には感染力はなく、登校可能。

○症状:かぜ症状とその後の頬の赤い発疹。

○注意事項:妊娠している人が感染すると、  
流産等の危険がある。

現在、埼玉県でも感染が広がっています。

かぜ症状があったら、うつさない対策をしましょう!

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始はたのしみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 2学期の保健室を振り返って...

保健室来室者数 (12月20日現在)

けが : 554件 (59.5%)

病気 : 299件 (32.1%)

その他 : 78件 (8.4%)

合計 : 931件

けがは「打撲」が最も多く、次いで「擦り傷」が多く見られました。病気は、「頭痛」が最も多く、次いで「気分不良」と「腹痛」がほぼ同数でした。けがも病気も、1学期と同じ結果になりました。

3学期、元気に学校生活を送ることができるよう、日々の生活を見直してみましょう。



## 寒い冬こそ、入浴のススメ

湯船につかると、こんないいことがあります!

①いつも体を支えている筋肉や関節を休ませることができる。

⇒お湯につかると、体が浮くため、体への負担が普段の10分の1ぐらいになります。

⇒体の力が抜けて、リラックスでき、ストレス解消につながります。

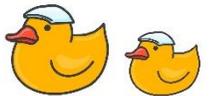
②体が温まり、血の流れがよくなる。また、毛穴が開く。

⇒体のすみずみまで栄養や酸素を運んだり、疲れの原因物質や老廃物を体の外に出したりすることができます。

⇒毛穴が開くことで、体の表面だけでなく、毛穴に詰まっていた汚れも洗い流せます。



## ☆お風呂に入るときのポイント☆



寝る1~2時間前に入る

食事の直後だと、消化がうまくできないことがあります。寝る1~2時間前に入ることによって、眠りやすくなります。

お湯の温度は40℃くらい

ぬるめのお湯が最もリラックスしやすいです。10~15分ゆっくりつかりましょう。

入る前と後に水分補給

お湯につかると、汗で体の水分が出ていきます。必ず入る前と後に水分補給しましょう。