

ほけんだより 12月

令和5年 八万小学校 保健室

保健室から見えるイチョウの木も少しずつ葉を落とし、冬の装いになってきました。あっという間に12月に入り、これからますます寒くなります。急に気温が下がると、体調を崩しウィルスに感染しやすくなります。ウィルスに負けずに今月も元気に過ごしましょう。

感染症の予防法を知ろう

予防法①石けんを使った手洗い・アルコールによる手指の消毒

手洗い

石けんは、手についたウィルスや菌を顔などに触れる前に正しく洗うことで感染を予防する効果があります。手首や爪の間までしっかり手を洗いましょう。

アルコール消毒

アルコールにはウィルスや菌に対して高い消毒効果があります。ただ、ノロウィルスなどアルコールがきかないものもあるので、石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。

予防法②加湿をする

気温が下がり、空気が乾燥すると、のどの粘膜も乾燥し、ウィルスと戦う力が弱くなります。風邪を予防するために、湿度を40%以下に下回らないようにすることも大事です。

予防法③人が多いところに近づかない

人が多くいるところ（人混み）では、さまざまな人の飛まつ（せきやくしゃみ、会話などでとぶ細かいつばのしぶき）がたくさん飛びかいます。そのため、気がつかないうちに、ウィルスに感染した人の飛まつが体のなかに入っていることがあります。

予防法④ていこう力をつける

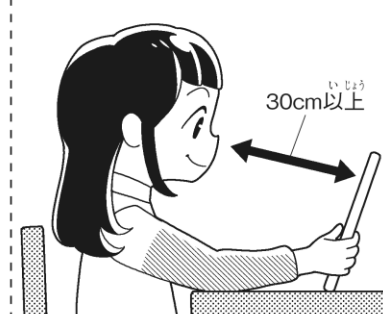
「ていこう力」とは、体に入ったウィルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力のことです。毎日、しっかりと睡眠をとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとることで、ていこう力が高まり、感染症予防につながります。

★冬休みが始まります★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



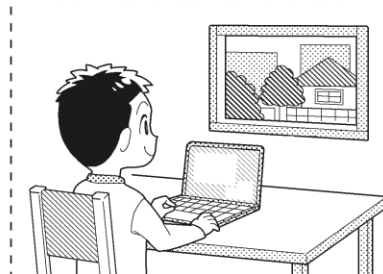
使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。

