

はっぴー 12月号

寒さの厳しい12月になりました。部屋を暖かくしたり、厚着をしたりして暖をとっていても、油断をするとかぜをひいてしまいます。終業式まで休まず登校できるよう、予防に組みましょう!!

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

《手洗い忘れていませんか??》

外から帰ったとき

ご飯を食べる前

せきやくしゃみをしたとき

トイレの後

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手洗いをしましょう。

冬に気をつけたい子どもの感染症

<p>ロタウイルス感染症</p> <p>特徴 白っぽい下痢便が出る</p> <p>症状 下痢、嘔吐、発熱など</p> <p>注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意</p>	<p>RSウイルス感染症</p> <p>特徴 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も</p> <p>症状 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも</p> <p>注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意</p>	<p>インフルエンザ</p> <p>特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる</p> <p>症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など</p> <p>注意点 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも</p>
---	--	--

冬はけががしやすい!?

- 筋肉が硬くなる**
寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念にしましょう。
- ポケットに手を入れてしまう**
手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことが出来ず、思わぬ大けがにつながることも。
- 暖房器具などの使用**
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

～けがを防止するために、家でも学校でも気をつけておきましょう!～

保護者のみなさま

いつもお世話になっております。先月の歯科健診の結果、受診が必要だった方は、早めに歯科受診をお願いします。なお、定期的に受診されている方や直近で受診を済まされている方はその旨をお伝えいただければと思います。冬はインフルエンザ等の感染症に注意が必要です。学校での子どもたちの体調をしっかりと見ていきます。ご家庭でも健康観察と規則正しい生活習慣の継続をよろしくお願いいたします。