



ほけんだより



鴻巣中央小学校保健室 令和7年1月 家庭数

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして、1年間、元気に過ごしましょう。



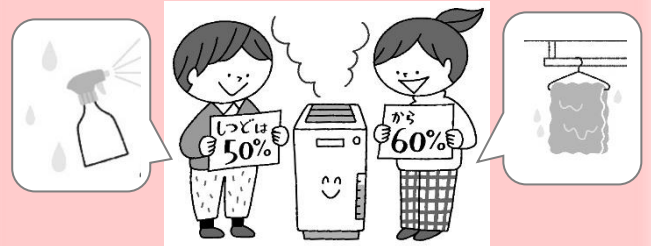
冬の健康を守るためには 換気と加湿 が大事！

換気: 空気を入れかえよう！



- ①授業中は、2か所(校庭側・廊下側)のまどを少し開けておく。
- ②休み時間には、全部のまどとカーテンを開ける。

加湿: 空気の乾燥を防ごう！



- ①加湿器を使う。(毎日新しい水と交かする)
- ②ぬれタオルをかけておく。
- ③休み時間には、カーテンや室内に霧吹きをする。
- ④休み時間のたびに、水分をとる。(のどをうるおす)

寒いと換気と加湿をついついサボりがち。みんなで声をかけながら協力して取り組んでね！

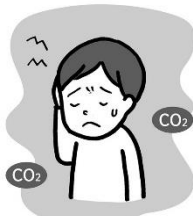
換気をしないとどうなるの？



空気がよごれて嫌なにおいがする



チリやほこりがアレルギーの原因に



二酸化炭素がふえて頭が痛くなる



ウイルスがふえて感染しやすくなる



対角線(ななめ)に窓を開けると空気の通り道ができるよ

空気が乾燥すると何がおきるの？



皮ふが乾く(乾燥肌) (肌あれ)



のどの粘膜が乾く(病気のもとが入りやすくなる)



ウイルスがふわふわと広がりがやすい

ウイルスがふわふわと浮いていて、のどや皮ふのバリアが弱まっている状態

かぜやインフルエンザなどの病気が流行りやすくなる



きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くとき大ケガのもと。手袋しよう。



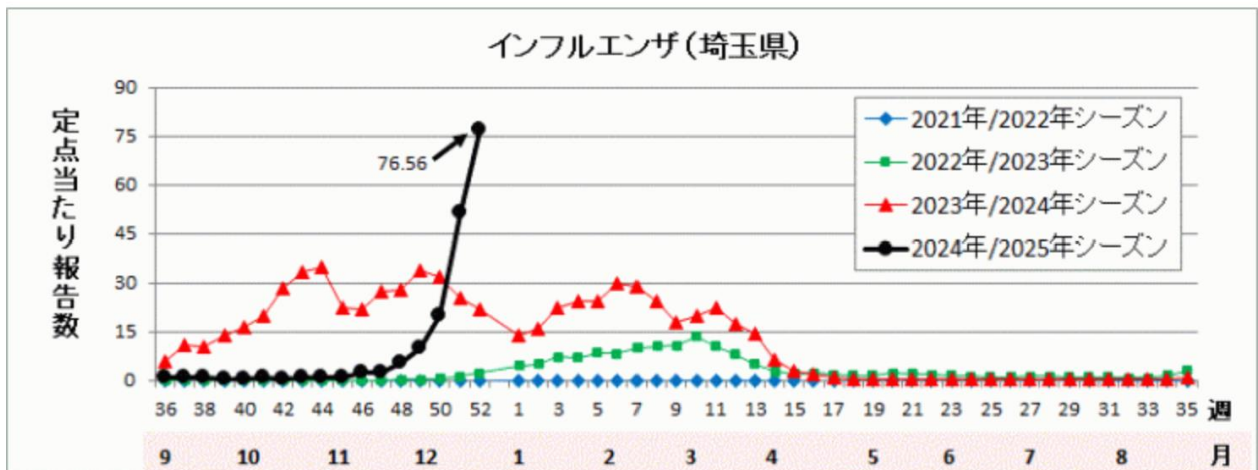
体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。



使い捨てカイロや湯たんぽを長時間使う場合は注意しよう。



インフルエンザ流行警報が出ています!



(埼玉県 感染症情報センターHP 感染症の流行状況より)

埼玉県内でもインフルエンザが猛威を振るっており、12月には鴻巣市内の学校でも学級閉鎖等が発生している状況です。現時点で中央小では感染の流行はみられてはいませんが、インフルエンザによる欠席の児童もおりますので、引き続き、感染症の予防に努めてください。予防のポイントは、「手洗いの励行」「適度な湿度の保持」「十分な休養とバランスの取れた栄養摂取」です。また、「咳エチケット」は、周囲の人への感染を防ぐだけでなく、自身が飛沫を浴びないことにも役立ちます。



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの診断を受けた場合は、充分療養し、回復してから登校していただくために出席停止期間が決められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校不可	登校可能	
発症日	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能



インフルエンザの診断が出ましたら、早めに学校までご連絡ください。(鴻巣中央小 ☎048-543-7111)