

からだから 1月号

文教大学付属小学校
保健室



平成28年
1月

新年あけましておめでとうございます。

平成28年が始まりました。どうぞ、今年もよろしくお願いたします。冬休み中、生活リズムが乱れてしまった...という人は、学校リズムに早く戻せるように頑張ってください。3学期も元気に、楽しく学校生活を過ごしましょう。

くつあのサイズ、合っていますか

くつは毎日はくものです。はき方やサイズを間違えると、足の疲れや痛みを感じたり、指や爪の形が変わってしまうなどのトラブルの原因になることもあります。みなさんは、上ばきの他に、外ばき、革ぐつと3つの種類を使っていますね。3足とも自分の足に合ったものを選んでいませんか？



時々上ばきや外ばきのかかとをふみつけたままくつをはいている人を見かけます。そういう人のくつ箱を見るとかかたがつぶれて、ぺしんぺしんになってしまっています。方かー、地震や火事などが発生した時、くつがきちんとはけていないと、安全に避難することができません。階段ののぼりおりでも大変危険です。かかとは必ずきちんとはきましょう。くつのサイズが合わなくなっている人は、おうちの人に伝えて、新しいくつを準備してもらいましょう。



おうちの方へ

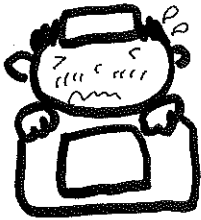
本年もどうぞよろしくお願いたします。上記に示したように、くつのサイズが合わないまま我慢してきついくつをはいたり、ガブガブのくつをはいたりする子がいます。また、体操着も同じ様に体に合わないサイズのものを着ている子がみられます。成長期なので、すぐに小さくなってしまいかと思います。が、体に合ったサイズの着ているか、定期的に確認をしていただきますようお願いたします。

ウイルスに注意!!

これからの季節、まだまだ気を付けていたのが、インフルエンザウイルスによるインフルエンザ、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。

<インフルエンザ>

- ★ 突然の38℃以上の高熱
- ★ 関節痛や筋肉痛などの体の痛み
- ★ その他の全身症状



<感染性胃腸炎>

- ★ おなごの痛み
- ★ 吐き気・嘔吐
- ★ 下痢
- ★ 熱



上記のおなご症状がみられた時は、無理をせず病院に行くおにしてください。医師の診断により出席停止となります。出席停止の期間は、本人の体調を回復させるための大切な時間であると同時に、他の人たちにうつさないおにする期間でもあります。

インフルエンザの場合、「発症後5日間か解熱後2日間を経過するまで」は出席停止となります。登校の際は、登校許可証が必ず必要となりますので、医師の診断を受けてから登校するおにしてください。

こんな人いませんか？

ホカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、フイフイそのままねてしまうということもありますよね。

こたつでは、外に出ている上半身と中に入っている下半身の温度差が大きくなるため、体温調節が

れがちになります。また、下半身がずっと温められているため、体温が高くなります。体温を下げおとたくさん汗をかきます。その汗が元で体が冷えてしまうことなるのです。汗をかくことで、体の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗カも落ちてしまい、より風邪をひきやすくなってしまうというわけです。

おはしっかり布団でねるおにしましょう!!

