

ほけんだより

相武台小学校
第6号
令和7年 1月14日



新年明けましておめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？

新年が明けてさらに気温が下がり、空気も乾燥しています。インフルエンザだけでなく、様々な病気が流行する時期です。今まで以上に感染対策をしっかりと行い、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

発育測定について

身体測定を行っています。今年最後の身体測定です。
1年間でどのくらい成長したのか楽しみですね。

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 1月 9日 (木) | 6年 | 1月16日 (木) | 2年 |
| 1月10日 (金) | 5年 | 1月17日 (金) | 1年 |
| 1月14日 (火) | 4年 | 1月20日 (月) | 特支 |
| 1月15日 (水) | 3年 | | |



★測定後、健康手帳をお返ししますので、押印またはサインをして学校に持たせてください。その後、健康手帳は学校保管となります。

感染症等の欠席について

乾燥した日が続き、インフルエンザが流行る時期となりました。罹患した場合は出席停止扱いとなりますので、必ず学校にご連絡ください。

完治後の出席する日に、インフルエンザ治癒届の提出が必要です。保護者の方に記入していただくものです。ホームページからもダウンロードできます。

家庭内感染予防4つのポイント

1. 手洗い・消毒

感染者を看病した後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。

2. タオルは共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくとうよいです。

3. 食器はよく洗う

感染者の唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

4. マスクをつける

不織布マスクは感染者からの飛沫感染をある程度防ぎます。

** 服装について **

教室は、感染対策で換気をするよう心がけています。そのため、暖房をつけていても寒く感じる時があるかもしれません。着脱しやすい服装を選ぶ・重ね着をするなど、工夫をして登校するようお子様への声かけをお願いします。

＊じつは冬も大切＊ 水分補給



「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

冬は寒く、水を飲む回数が減りがちです。冬は空気が乾燥し、汗をかかなくても体の水分が不足してしまいます。特に冬の季節は意識して水分をとるようにしましょう。



寒いときにはホットミルクやホットティーなど温かい飲み物いいですね。体の中から温まると心もホッとします。

水分摂取は

- *のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- *侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。



カゼを引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給をしましょう。

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

- 食事 1.0L
- 体内で作られる水 0.3L
- 飲み水 1.2L

2.5L

1日の水分排出量

- 尿・便 1.6L
- 呼吸や汗 0.9L

2.5L

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

- 5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。
- 20%失うと **死に** 至ります。

のどの渇きは「脱水」の証拠

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

ビール10本で11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう
- 首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう
- 水分を補給しよう (意識がない場合は無理に水を飲ませない)

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない
- もくもくは息が臭い
- 吐き気をおぼえる
- めまいがひどく
- 痙攣を起こしている

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

くわしくは: [健康のため水を飲もう](#) [検索](#)