

# ほけんだより



12月になって寒さが増してきました。7日は『大雪』22日は『冬至』で、こよみの文字にも冬らしさが現われていますね。

北小では、かぜをひいている人が増えています。かぜ予防には、こまめなうがい、手洗いのほか、ウイルスを寄せつけないからだづくりが大切です。バランスのよい食事、じゅうぶんな睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

## インフルエンザが流行期に入りました（長野県）

県より、「第48週（11月24日～11月30日）の感染症発生動向調査で、インフルエンザの定点あたり報告が1.45人（定点数/87カ所、報告数/126人）となりました。流行開始の目安1.0を上回ったことから、本県においてインフルエンザが流行期に入ったと考えられます。」との発表がありました。



上田市内でもインフルエンザで学級閉鎖をする学校が出ています。しっかり予防し、規則正しい生活に心がけましょう。体調が悪い時は、早めに受診をしてください。



**出席停止の期間** 「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。  
☆発症した日から数えると6日間出席停止になります。その後、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。

### お茶うがいをします

登校時、水筒にうがいのお茶を持ってきましょう。インフルエンザ予防に効果的といわれているお茶うがいを行いたいと思います。

お茶（葉のお茶）の中に入っている『カテキン』という成分は殺菌作用があり、インフルエンザウイルスの増殖をおさえ、予防にも効果があるとされています。※麦茶には『カテキン』は含まれていません



## かぜをひいたときの食べ物

かぜをなおすには、あたたかくして、体をゆっくり休めるとともに、栄養をとることが大切です。では、かぜをひいたときは、どんな食べ物がよいのでしょうか。まずは、胃腸に負担をかけない「消化のよいもの」。それから「あたたかいもの」を食べれば体の中からポカポカになりますね。具体的には、おかゆやぞうすい、うどんなどが、どちらも兼ねていてオススメです。それらに栄養豊富なたまごや、抵抗力を高めてくれるネギなどをプラスすると、さらによさそうですね。食欲がないときも、「水分」だけは必ずとるようにしてください。

## カイロによるやけどに注意!

さむい季節に  
かつやくする使  
い捨てカイロ。



あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります（これを「低温やけど」といいます）。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けられない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす



## かぼちゃの栄養

かぼちゃには、体の働きを助けるビタミンがたっぷり!!  
特に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが多くふくまれています。

### ◆ビタミンA

体の成長や、かぜなどの病気から体を守る働きを助ける。

### ◆ビタミンC

皮ふや骨の材料となるコラーゲンやストレスと戦うホルモンをつくる。

### ◆ビタミンE

細胞が傷つくのを防ぐ。

## 健康カレンダー

12月22日  
冬至

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、おふろで体を温めて、かぜをひかないようにしましょうという、昔ながらの知恵なのです。

## ～おうちのかたへ～

個別懇談会で、「健康の記録」をお渡しします。2学期に行った発育測定や検査の結果が記入されています。おうちで、お子さんの成長や健康について話題にしてみてください。また、春の健康診断の結果、受診が必要との通知を以前お渡ししましたが、治療済みの用紙がまだ提出されていないお子さんは早めの治療と用紙の提出をお願いします。

なお、お子さんの心やからだのことで心配なことがありましたら、懇談会等の際お気軽に保健室赤川に声をかけてください。事前に連絡をいただければ幸いです。