

ほけんだより

# きょうも ごきげん!

2012.12.3 江別小学校

今日は12月3日、1・2・3がはらんだよ!! ワン・ツー・スリー!!

12月のほけんもくひょう

みんなが元気でいて、いそいそとがんばろう!



## 冬をげんきにすごそう

いよいよ本格的な冬がきましたね。土曜日にはドッサリ雪がつもりました。道路のあちこちに雪山ができています。雪山のかけから急に出ていくと、車を運転している人もびっくりします。きちんと横断歩道を渡るようにしましょう。ぼうし・手ぶくろもわすれないでね!!

## 暖かくすごそう 冬の服装

### ★ポイント★

厚手を1枚ではなく、薄手のものを重ね着しよう

### ★ポイント★

首や袖口が閉じていると体の熱が逃げにくい (手袋・マフラーでもよい)

### ●アウターウェア

防寒・防風性のあるもの

### ●中間着

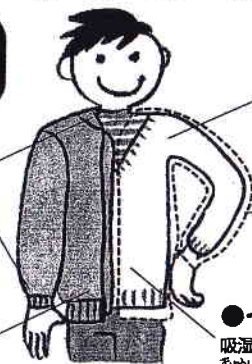
ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなど

### ★ポイント★

服と服のあいだに空気の層をつくる

### ●インナーウェア

吸湿・速乾性のものがよい

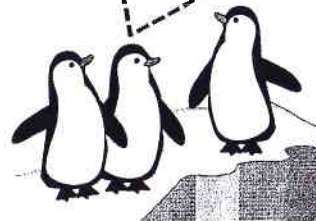


江小っ子のみんな、今日はどんな服そうですか?

「寒い、寒い～」と言っている人、トレーナーの下には何も身につけていなかったり、半そでのTシャツ1まい、なんてことはありませんか? ジャージのズボンの下はなににもはかずに、短いくつ下だけではありませんか?

上のイラストのように、服と服の間に「空気をためる」ことがあたたかさのポイントです。寒い冬を服そうの工夫で乗り切ろうね!

## 「しもやけ」「低温やけど」に気をつけて!



外で遊んだあと、手がまっかになってかゆくなったり、ジンジンして痛くなったこと、ありませんか?もしかしたら「しもやけ」かもしれませんね。

### しもやけとは…?!

気温の差が大きい季節に、体の中の血のめぐり(血行といいます)がわるくなり、ひんががゆくなったり、はれたりします。

## しもやけを予防するには?!

- ぬれたくつ下や手ぶくろを身につけたままにしない(雪あそびのあと、気をつけてね)。
- ふだんから手や足をマッサージして、血のめぐりをよくしておく。
- 小さい(きつい)くつや、手ぶくろをはかない。

みんなが考えているやけどは、どんなものかな? 熱いお湯がかかったり、ストーブにくっついたりしてなるものかな? 実は熱いものにふれてできるやけどのほか、「低温やけど」と言われるものがあります。

### 低温やけどとは…?!

体温より高くても60度より低い温度が原因で起こるやけどのことを言います。たとえば…

湯たんぽ カイロ こたつ 電気毛布

などを長い時間体に当てたままにしておくと、ひんがの表面だけでなく、おくの方までの深いやけどになってしまうことがあります。

## 低温やけどを予防するには?!

- 湯たんぽは必ずカバーをまいて使しましょう。
- 長い時間カイロをはったままにしたり、こたつの中で朝までねないこと。
- 温風ストーブでも、近づきすぎないこと。

## インフルエンザ出席停止の期間が変わりました ~おうちのかたへ~

本格的な冬になり、胃腸炎や風邪が流行りだす季節です。年が明けるとインフルエンザの流行も心配ですね。

さて、そのインフルエンザですが、感染の拡大を防ぐためと、お子さんが無理せずゆっくりと休めるようにとの意味で、欠席とは異なる「出席停止」という扱いになります。

これまでは出席停止の期間が「解熱後(熱が下がってから)2日を経過するまで」となりましたが、今年の4月に「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と規則の改正がおこなわれました。登校するには条件を2つとも満たさなければならないこととなります。図に表すとこんな感じに…。

### (インフルエンザ出席停止期間の例)

	発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
例 その1	発症	発熱	熱が 下がった	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登校 できます	
例 その2	発症	発熱	発熱	発熱	熱が 下がった	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 できます

これまでだと、「熱が下がってから2日たつまで」だったので、この日から登校できていましたが、新しい基準ではまだ出席停止期間…

こんなふうに変更になったのは、新しい薬がよく効いて熱はすぐに下がるのですが、原因となるウィルスはまだ体内に残っており、登校すると周りへの感染を拡大する可能性があるから、ということのようです。

熱が下がり元気になったお子さんに、「家の中で静かにしていようね」というのはちょっとかわいそうな気もしますが、「あなたとお友達の健康のためにも、もう少しがまんしようね」とお話ししてあげてください。