



令和3年12月1日  
丹波小学校 保健室



2021<sup>ねん</sup>も、のこり<sup>いっかげつ</sup>一ヶ月になりました。今年<sup>ことし</sup>はどんな<sup>いちねん</sup>一年でしたか？12月<sup>がつ</sup>に入って寒<sup>さむ</sup>さもきびしくなってきました。残り<sup>のり</sup>少ない<sup>すく</sup>2学期<sup>がくき</sup>ですが、ケガ<sup>けが</sup>をしたり、カゼ<sup>かぜ</sup>をひいたりすることなく、元気<sup>げんき</sup>にすごしましょう！

インフルエンザ<sup>しんがた</sup>や新型コロナウイルス<sup>かんせんしゅう</sup>感染症<sup>かんせんしゅう</sup>などの感染症<sup>かんせんしゅう</sup>は感染者<sup>かんせんしや</sup>が飛ばす「飛まつ」<sup>と</sup>が感染<sup>ひ</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になっています。

また、ウイルス<sup>ふく</sup>を含む<sup>ひ</sup>飛まつ<sup>ふ</sup>に触<sup>ふ</sup>れた手<sup>て</sup>などを介<sup>かい</sup>して感染<sup>かんせん</sup>する「接触<sup>せつしよく</sup>感染<sup>かんせん</sup>」にもつながるので、飛まつ<sup>ひ</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>らないようにすることが、これら<sup>かんせんしゅう</sup>の感染症<sup>よぼう</sup>の予防<sup>よぼう</sup>になります。

### そもそも「飛まつ」って？



くしゃみ<sup>くち</sup>などで口<sup>くち</sup>から飛<sup>と</sup>ぶつば<sup>と</sup>の細<sup>こま</sup>かいしぶ<sup>い</sup>ぎのこ<sup>ひ</sup>を「飛まつ」<sup>ひ</sup>と<sup>め</sup>いいます。飛まつ<sup>ひ</sup>は目<sup>め</sup>に見える<sup>おお</sup>大きなものから、目<sup>め</sup>に見えない<sup>ちい</sup>小さなものまであります。

くしゃみ



せき



会話



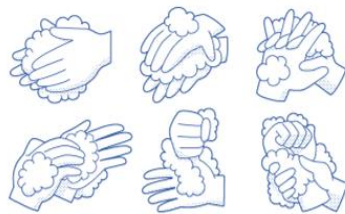
また、ウイルス<sup>かんせん</sup>に感染<sup>ひと</sup>した人<sup>と</sup>が飛ばす<sup>ひ</sup>飛まつ<sup>なか</sup>の中には、ウイルス<sup>はい</sup>が入<sup>はい</sup>っていることがあり、ほか<sup>ひと</sup>の人<sup>かんせんげん</sup>への感染<sup>げん</sup>源<sup>げん</sup>になります。

## 飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

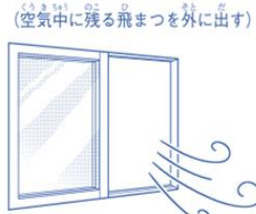
マスク<sup>まस्क</sup>を着用<sup>しやう</sup>する



手<sup>て</sup>のすみずみ<sup>ま</sup>まで石けん<sup>いせん</sup>を使って<sup>つか</sup>洗<sup>あら</sup>う



こまめに換気<sup>かんき</sup>をする



ほか<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と1~2m<sup>きり</sup>の距離<sup>きり</sup>をとる



### 胃腸<sup>いちよう</sup>に関する<sup>かん</sup>豆知識<sup>まめちしき</sup>

12月<sup>がつ</sup>11日<sup>にち</sup>は胃腸<sup>いちよう</sup>の日<sup>ひ</sup>といわれています。

みなさんは「別腹<sup>べつばら</sup>」という言葉<sup>ことば</sup>を聞いた<sup>き</sup>ことがありますか？

本当<sup>ほんとう</sup>にあるの？<sup>おも</sup>と思う「別腹<sup>べつばら</sup>」ですが、実は<sup>じつ</sup>しっかりと存在<sup>そんざい</sup>するのです！

おなか<sup>なか</sup>がすくという<sup>じょうたい</sup>状態<sup>からだ</sup>は、体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>のエネルギー<sup>のう</sup>が少<sup>すく</sup>なくなった<sup>のう</sup>ことを脳<sup>のう</sup>が感<sup>かん</sup>じている<sup>じょうたい</sup>状態<sup>じょうたい</sup>のことをいいます。「別腹<sup>べつばら</sup>」もそんな脳<sup>のう</sup>のはたらき<sup>かんけい</sup>が関係<sup>かんけい</sup>しています。自分<sup>じぶん</sup>が好きな<sup>す</sup>食べもの<sup>た</sup>をみると、脳<sup>のう</sup>が「お腹<sup>なか</sup>がすいた！」という<sup>しんごう</sup>信号<sup>だ</sup>を出<sup>だ</sup>します。そして、ふたたび<sup>しよくよく</sup>食欲<sup>もど</sup>が戻<sup>もど</sup>ってくるのです。そのとき<sup>のう</sup>脳<sup>い</sup>は、胃<sup>い</sup>をひろげる<sup>うんどう</sup>運動<sup>どうじ</sup>も同時<sup>どうじ</sup>に行<sup>おこな</sup>います。それが、「別腹<sup>べつばら</sup>」の正<sup>しょう</sup>体<sup>たい</sup>です。デザート<sup>た</sup>を食べ<sup>ま</sup>る前<sup>まえ</sup>によく聞<sup>き</sup>く言葉<sup>ことば</sup>かもしれませんが、実は<sup>じつ</sup>甘い<sup>あま</sup>ものではなくても、自分<sup>じぶん</sup>の大好き<sup>だいす</sup>な食べもの<sup>た</sup>であれば、「別腹<sup>べつばら</sup>」が出現<sup>しゆつげん</sup>するようになっています。

食べ<sup>た</sup>すぎは、太<sup>ふと</sup>ってしまう原因<sup>げんいん</sup>になったり、おなか<sup>い</sup>が痛<sup>いた</sup>くなる原因<sup>げんいん</sup>になったりすることも。冬<sup>ふゆ</sup>はおいしい<sup>おいしい</sup>ものがたくさんありますが、食べ<sup>た</sup>すぎには<sup>ちゆうい</sup>注意<sup>ちゆうい</sup>しましょう！



### 保健室<sup>ほけんしつ</sup>からのお知らせ<sup>おしらせ</sup>

今<sup>こん</sup>月の<sup>げつ</sup>保健<sup>ほけん</sup>目<sup>めく</sup>標<sup>ひょう</sup>は

こころ<sup>けんこう</sup>の健康<sup>けんこう</sup>について

かんが<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えよう



さむ~い  
冬<sup>ふゆ</sup>は

3つの首<sup>くび</sup>をあたたかく



### \* 12月の松本<sup>まつもと</sup>スクールカウンセラー<sup>ういこうび</sup>来校<sup>し</sup>日<sup>にち</sup>のお知らせ \*

12月<sup>がつ</sup> 9日<sup>にち</sup>(木)<sup>もく</sup>... ①10:00~ ②11:00~ ③14:00~ ④15:00~ ⑤16:00~

12月<sup>がつ</sup>23日<sup>にち</sup>(木)<sup>もく</sup>... ①10:00~ ②11:00~ ③14:00~ ④15:00~ ⑤16:00~

予約<sup>よやく</sup>をしたい<sup>したい</sup>場合<sup>ばい</sup>は、養護<sup>ようご</sup>教諭<sup>きょうゆ</sup>まで連絡<sup>れんらく</sup>をおねがいします。



そろそろ手荒れの気になる季節…



# たばしょうがっこう 丹波小学校での取り組み



今年度も感染症対策の取り組みで、真剣に手を洗い、アルコールで手指消毒をしてくれるみなさん。寒くなり、空気も乾燥してきました。そろそろ手荒れが気になる季節になります。手荒れが気になるみなさんへ、保健室からお知らせがあります！

## \*手洗いに関して\*

### 保湿クリームの使用について



手荒れを悪化させないためには、保湿クリームをこまめにぬることが大切です。乾燥しているなど感じたときにはもちろんですが、手を洗ったあとにもぬると効果的です。水分をしっかり拭き取り、クリームを手の体温で温め、乾燥しやすい手の甲を中心全体にクリームをなじませましょう。

お家で保湿クリームを用意して、学校へ持ってきてみましょう。

### ハンカチの使用について



現在、感染症対策のため、手を洗った後にはペーパータオルを使用しています。しかし、ペーパータオルでは手が痛いという人は、手を拭く用のハンカチを持ってきましょう。

「手を拭く用のハンカチ」「汗を拭く等に使うハンカチ」と使い分けるようにしたいと思います。ハンカチを持ってくる場合は2枚用意してください。

ハンカチを使う人は担任の先生に伝えてくださいね！

## \*アルコール消毒に関して\*



手洗いをしっかりと行うことが出来れば、手に残るウイルスはかなり減らすことが出来ます。手が荒れてアルコール消毒が痛いという人は、アルコール消毒をしなくても大丈夫です。

しかし！手洗いが上手に出来ていないと、手に残ったウイルスが、体の中に入ってしまう。もう一度正しい手の洗い方を確認してみるのもよいかもしれませんね。

## 保護者のみなさまへ

毎朝の体温測定や日頃のマスク着用など、感染症対策へのご協力、誠にありがとうございます。

近年、児童が新型コロナウイルス感染症対策を真剣に取り組んでくださることもあり、寒い時期になると「手が荒れて痛い」という声を聞くことが多くなります。お子さんの手荒れが気になる場合について、学校では上記の対応をしています。お子さんの手荒れが気になる場合について、学校では上記の対応をしています。きたいと思っておりますが、各ご家庭でもご協力いただきたいことがございます。

### • 保湿クリームの使用について

保湿クリームを用意して、児童に持たせていただければ幸いです。

### • ハンカチの使用について

ハンカチを使用する際は、「手を拭く用」と「その他」で使い分けたいと考えております。2枚用意していただくよう、よろしくお願いいたします。

### • アルコール消毒について

アルコールが染みて痛いという児童に関しましては、手洗いのみで対応していきます。しかし、そのためには丁寧な手洗いが必要です。学校でも再度指導をいたしますが、各ご家庭での指導をよろしくお願いいたします。

保護者のみなさまにはお手数お掛けいたしますが、ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

