

# すこやか

1年の中で昼がいちばん短く、夜が一番長い日を「冬至」といい、今年の冬至は12月21日です。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりするとかぜを引かなくなるという言い伝えがあります。かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCという栄養は、どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ゆずのいい香りのなかでお風呂に入ること、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。からだもこころも元気に過ごしましょう。

保健目標



12月



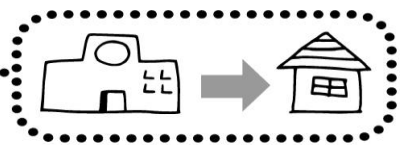
## 冬を健康に過ごそう



月	火	水	木	金	土	日
			1	2 全校集会 うかわ子戯	3	4
5 さわやか チェック	6 はみがき チェック	7	8	9	10	11
12 さわやか チェック	13 はみがき チェック	14 クラブ	15	16	17	18
19 さわやか チェック	20 はみがき チェック 校外児童会	21 委員会	22 終業式	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 保護者の方へ

#### 子どもの歩行中の交通事故について



国内の交通事故に関する調査・分析を行う「公益財団法人交通事故総合分析センター」によると、平成27年の歩行中の交通事故について、死傷者数を年齢別で見ると『7歳』で突出して多かったそうです。同センターでは

- 93%が日中に発生している
- 平日は土日の約2～2.5倍
- 登下校以外でも7歳が最多
- 男児は女児の約2倍

といった特徴もあげ、入学後、子どもだけでの行動が増える年齢として危険性を指摘しています。



冬季は日没が早いこともあり、お子さんにも「暗くなる前に」「寒いから急いで」と、行動を焦る気持ちが出て危険につながるケースがあるかもしれません。上記のような傾向、また周辺の交通量など環境も考慮しながら、交通安全や事故防止について、ご家庭でもあらためて指導していただければ幸いです。

# この症状、なぜ？ インフルエンザ？

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る人が多いため、例えば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。「ちょっとしんどいかもしれない」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。石川県は11月25日にインフルエンザの流行シーズンに入りました。

また現在、学校では腹痛や吐き気などの症状を訴え、「お腹のかぜ」と診断されたり、咳の症状を訴えたりする児童が数名います。手洗い・うがいや規則正しい生活を心がけ、感染症予防をしましょう。

	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い



## なぜマスクで予防？ かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまうくらいの大きさです。ではなぜ、マスクが予防に役立つのか、というと…？

- ☆ウイルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ。
- ☆鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境をつくる。
- ☆ウイルスがついた液(飛沫)が、せきやくしゃみで飛ぶのを防ぐ。



「人にうつさない」のもマナーです

## あたためていますか？

### ③つのくび

マフラー

手ぶくろ

くつ下



ネックウォーマー

長そで

タイツ

保健室に「寒いです」とやってきた人の様子を見ると、薄手の服を1枚だけ着ていたり、短いスカートをはいていたりします。まずは、服装を見直して、厚手の靴下やタイツなど衣類の活用、ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでも、かなり寒さが改善されます。その日の気温や体調に合わせて着るものを調整しましょう。