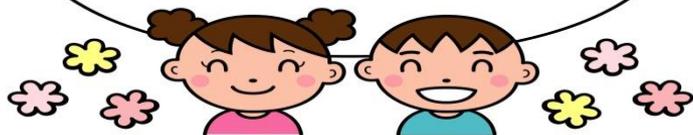


中藤小学校ほけんだより

# にっこにこ

令和5年12月



げんき たの  
**元気に楽しく!**

ふゆやす ちよくせんごう  
**冬休み直前号**



2023年ももうすぐ終わり..みなさんにとって今年(ことし)はどんな一年(いちねん)だったでしょうか?

コロナ禍(か)を乗り越え、いろいろな活動(かつどう)に積極的に取り組み(とく)、心(こころ)も体(からだ)も大きく成長(せいちょう)することができました。

クリスマス(しようがつ)にお正月(たの)も、楽しいことがたくさん(ふゆやす)の冬休み(たいちゆう)ですね。体調(たいちゆう)をくずさないように気(き)をつけて、ぜひ(かぞく)家族(かぞく)でゆっくり(あたた)と、温(あたた)かい時間(じかん)を過(す)ごしてください。



**ふ**

**ゆでも元気に体を動かそう!**

寒(さむ)くてもこたつ(で)から出て(からだ)体を動か(うご)してみよう。

すぐにポカポカ(あたた)温(あたた)かくなって(き)気持ち(き)いいですよ。

**ゆ**

**だんせず続けよう! 感染対策**

人(ひと)混(ご)みにはウイルス(てあら)もたくさん(み)います。手洗(てあら)い・マスク(み)で身(まも)を守(まも)ろう。

**や**

**る気まんまん! お手伝い**

色(いろ)んなこと(かぞく)にチャレンジ(おおよろこ)してみよう。家族(かぞく)も大喜(おおよろこ)び!

**す**

**いみん不足は最大の敵だ!**

睡眠(すいみん)が足り(た)ないと、記憶(きおく)力(りよく)や集中(しゆうちゆう)力(りよく)、判断(はんだん)力(りよく)、抵抗(ていこう)力(りよく)や免疫(めんえき)力(りよく)など(など)から(からだ)中(なか)の色(いろ)んな力(ちから)が弱(よわ)くなつて(きそくただ)しまいます。規則(きそく)正(ただ)しい生活(せいかつ)を!

**み**

**んな笑って よいお年を..**

「笑(わら)う門(かど)には福(ふく)来(き)たる」ということ(わら)わざがある(わら)ように、笑(わら)つて(わら)いと気(き)持(も)ちが明(あか)るくな(しあ)って幸(しあ)せがや(わら)ってくる(わら)そうです。あ(わら)なたが笑(わら)つて(まわ)いると周(ひと)り(こころ)の心(あか)も明(あたら)るく(あたら)します。新(とし)しい(とし)年(わら)もい(とし)っぱい笑(わら)つて、よ(とし)い年(とし)に(わら)しまし(とし)ようね。

(保護者の方へ)

## 冬の感染症対策について

年末年始の人の移動や人出の増加によって、インフルエンザの流行が続くことが考えられます。また、冬は気温が下がり、空気が乾燥するためウイルスが増殖しやすく、様々な感染症が流行しやすい季節でもあります。クリスマスやお正月などの季節行事を楽しみながらも、感染症対策も忘れずをお願いします。

学校では以下のような感染症発症の報告を受けています。

### ◇インフルエンザ

福井県内でもインフルエンザ警報が発令されています。中藤小学校でも12月上旬からインフルエンザA型が大流行しました。38度を超える急激な発熱や咳や咽頭痛、全身のだるさなどが特徴です。

### ◇感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス性の胃腸炎です。潜伏期間が短く、嘔吐や下痢等の症状も1~2日で回復していきますが、吐物や便にはたくさんのウイルスが含まれているため感染が広がりやすく、注意が必要です。

### ◇咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスの感染により、高熱や咽頭痛、結膜炎などの症状が現れます。近隣の園で流行したこともあり、本校でも感染の報告が何件ありました。

### ◇マイコプラズマ肺炎

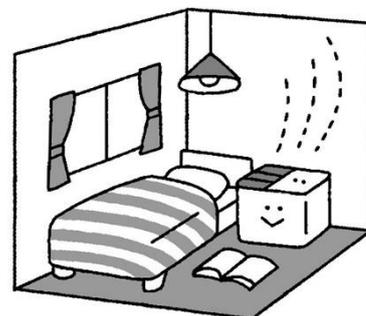
「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによっておこる呼吸器疾患です。発熱や頭痛等の全身症状の後、少し遅れて咳が出始めることもあるようです。潜伏期間は2~3週間と長く、咳の症状も長期(3~4週間)にわたって続くのが特徴です。



からだ  
体をしっかり休めよう



た  
えいよう  
しっかり食べて栄養を  
(ビタミンCがおすすめ)



しつない てきど おんど しつど  
室内を適度な温度・湿度に  
(温度 21~24℃  
湿度 60%前後)



からだ  
体をしっかり休めよう



ふゆ すいぶんほきゅう たいせつ  
冬も水分補給が大切です!

冬は体感温度が低くなり、喉の渇きを感じにくく、身体を冷やしたくないために水分を控えるという状態になりがちです。しかし、人間の身体に必要な水分量というのは一年中変わりません。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスが攻撃しやすい状況になります。つまり・・・風邪をひきやすくなったり、ウイルスに感染しやすくなったりしてしまう可能性が高くなります。そうならないためには、水分をこまめにとり、粘膜を潤すことが重要です。