

# ほけんだより

11月

令和5年11月1日

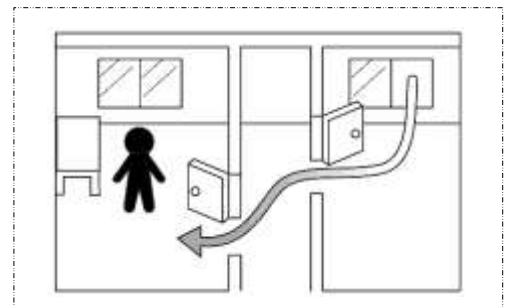
中央区立中央小学校

主任養護教諭 飯島久美子

先月から、発熱や嘔吐で早退するお子さんが多く、インフルエンザの報告が増えています。また、感染性胃腸炎が流行する季節でもありますので、マスクの準備とともに、石けんを使った丁寧な手洗いをよろしくお願いいたします。

朝から体温が高め・吐き気・朝食が食べられない・ひどい咳・強いのどの痛みなどがある場合は、登校しても授業に参加できないことが多く、感染症だった場合は感染拡大につながります。朝の健康観察を必ず行い、明らかに体調が悪い時はご家庭で休養や受診をお願いします。

夜や朝は少々寒さを感じるようになってきました。寒暖差で体調を崩すこともあるので服装を調節したり、温度や湿度がわかれば環境を調整したりしてみましょう。健康的な生活習慣で体力をつけることも大切です。



## 〈この秋冬を元気に過ごすために〉

### 1 寒い季節の換気方法

【温度は18℃以上】

窓を2ヶ所開けて空気の通り道を大きく作るとよいですが、寒い季節は辛いですね。

- 暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防げます。暖房器具はカーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火気に注意しましょう。
- 外気温が非常に低い時に外気取り入れを行う場合、定期的に窓を全開にするよりも常に窓を少し開けて換気をする方が、室温変化を抑えられます。
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（二段階換気）も、室温を維持するために有効です。
- 空気清浄機は窓からの換気が不足する時に併用しますが、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られません。

【湿度は40%~60%】

加湿器を置く場合は、水を入れっぱなしにしておくと細菌やカビが繁殖してしまい、その水蒸気を部屋中に拡散させることになるので毎日取り替えましょう。

### 2 手の保湿と、ハンドソープを使った丁寧な手洗いをしましょう

肌が荒れやすい季節なのでクリームなどで保湿をしつつ、手洗いを行って病原体の付着と広がりを防ぎましょう。ハンドソープの界面活性剤は汚れや病原体を落としやすくする効果があります。泡がクリーミーな感触になるまで泡立てると、汚れが吸い上げられて効果的です。

### 3 予防接種について

インフルエンザワクチンについては、発病を一定程度抑え、肺炎や脳症などの重症化を予防する効果があるとされています。13歳未満は2回接種です。接種した2週間（13歳未満の場合は2

回接種した後)から5カ月程度、効果が期待できます。新型コロナウイルスワクチンについては、生後6か月以上のすべての人を対象にオミクロン株の派生型「XBB」系統に対応するワクチンを令和6年(2024年)3月31日まで無料で接種できます。

## 〈がん教育のワークシートから〉

10月20日、6年生を対象に「がんについて知り、自分や大切な人のためにできることを考えよう」というテーマでがん教育を行いました。その際に6年生が書いてくれたワークシートの一部を紹介します。

### がんを予防するために特に大切にしたい生活習慣

- ・体を動かす。体を動かすのは、肥満を防ぐことだけでなく、気分転換になるから。簡単で、自分からできそうなことから。
- ・体を動かす。忙しいからと言い訳して運動をほぼしてないので、毎日10分でもいいからしっかりと体を動かしたいから。

### 自分や大切な人が健康に生きていくために、あなたができること

- ・ストレスや疲れが溜まらないように、リラックスできる方法を考える。病気や病気の予防について簡単に知っておき、病気が分かっていても極度な不安に陥らないようにする。
- ・がんは早く見つければ治るもので、一年に一回ぐらいの頻度で検診を受けるといいなど、がんは怖くない、戦えるし治せるものだということを伝えたい。
- ・一緒に毎日楽しく運動し、何でも楽しければやる気持ちに私はなるので、塩分の摂り過ぎ、太りすぎや痩せすぎに気を付け、教えていきたいです。
- ・肉体的に苦しんでいても、人と人とのつながりや、心が支えられていれば、それは「健康」だと思うので、もし大切な人ががんになったら、心の支えやつながりになりたい。無理しない、させない、させようと思わないようにしたい。
- ・一緒に外に出て運動したり、野菜をしっかりと食べているか、塩分を摂り過ぎていないか、痩せたり太ったりしていないかを気かけたりする。
- ・大切な人にたばこや酒を止めるようにいう前に、自分が健康に生きて、大切な人が生きたいと思える環境をつくって、大切な人を支えてあげる。

### 学んだことや感想

- ・がんだけでなく、病気になったときは医師・看護師・身近な人など、たくさんの人の支えがある。
- ・私は、「がん=かかったら治らない病気」だとイメージしていました。しかし、実際には治せる病気だし予防できる病気だと知りました。そして、私はこの人生を「ごきげんな状態」で過ごし、悔いのないように1分1秒しっかりと生きていきたいと思いました。
- ・がんというのは私や私の家族もなってしまう可能性が高いということであらためて知り、発見が遅いことが原因で亡くなって欲しくないし、対策もできるだけして、後悔のない行動をしたい。
- ・もし、自分のがんになったら「どうなるんだろう」と考えるのではなく「じゃあこうしよう」という思いで行動したいと思った。また、自分の大切な人ががんになったら、その人に寄り添うことが自分にも相手にも一番の支えだなと思いました。

子どもたちの優しい気持ちが伝わってくるようで、嬉しい気持ちになりました。これからも保健教育を行っていききたいと思います。