



# ほけんだより 1月



令和4年1月11日  
中央区立日本橋小学校  
校長 養護教諭

## 「休みモード」を切り替えよう！

新しい年になりました。保健室では、今年も引き続き、御家庭と協力しながら、子供たちの健康を守るお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、冬休みはゆっくりと心と体を休め、リフレッシュすることができたでしょうか。長期休みの後には、「なんだかだるい」「眠い」「疲れた」と訴える子供たちの来室が目立ちます。休み中に夜更かしをしたり、ゴロゴロと1日中寝て過ごしたりして、生活リズムが乱れてしまったことが原因です。

長期休みに普段通りの生活をしようと思っても、なかなか難しいものです。大切なのは、乱れてしまった生活リズムを早くもとに戻すこと。特に冬は家で過ごす時間も多くなるので、「休みモード」からの切り替えに時間が掛かることが多いです。子供たちには、いつも以上に「規則正しい生活」を意識させ、心身の不調に繋がることを防いでいきましょう。

特に大切なのは、以下の3点です。ぜひ、御家庭でもお話しください。

### 早く寝る！

「夜更かし→学校があるから早起き→眠い」というパターンがほとんどです。まずは夜更かしせず、早めに寝ることを心掛けましょう。



### 朝食をとる！

朝からだるい人に多い「朝食抜き」。例えば、パン・バナナ・牛乳だけでも、エネルギー不足を防ぐことができます。食欲がない場合も、スープなどを少しでもお腹に入れて登校させるようにお願いいたします。



### 体を動かす！

休みの日も、昼のうちに体を動かしましょう。外遊びや、お手伝いでも良いです。日中動いた分だけ、体が休みを必要とするので、夜には自然に眠くなります。



## 1月の保健行事日程



月	日	曜日	行事	対象	備考
1	12	水	発育測定	3・4年生	・体操服で実施します。 ・女子は髪を高い位置で結ばないようにお願いいたします。
	13	木		1・2年生	
	14	金		5・6年生	



## 風邪で辛い時…楽になるのはどっち？

風邪を引いた子供たちの看病をする際、迷われることが多い対応について御紹介します。参考にしてみてください。

### Q 急にゾクゾク寒気がして、発熱したら？

- A 温かくする
- B 熱が上がらないように冷やす

#### A 暖かくする

- ① ウイルスなどの病原体は熱に弱い。
- ② 免疫細胞たちも熱が上がると活性化する。  
→発熱にはダブルの効果！
- 「脳が決めた体温」に上がるまで…  
寒気を感じてゾクゾクします。早く体温を上げるために、暖かい部屋・服装で、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。
- 「脳が決めた体温」まで上がったら…  
寒気はなくなります。体に熱がこもり体力が奪われるのを防ぐため、寒くない程度に布団や服を薄くしましょう。



### Q 熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい？

- A 熱が上がると危険なので飲む方がいい
- B 体の様子を見て、飲むかどうか決める

#### B 体の様子を見て、飲むかどうか決める

- 発熱…病原体の力を弱め、免疫力を高める。  
→すぐに下げる必要はない。
- 解熱剤を使った方がいいのは…  
高熱が出て辛い時。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がなくなり、回復も遅れてしまいます。  
※大人用は内服させないでください。  
※感染症によっては飲むと危険な成分もありますので、医師の診察を受け、なるべく市販ではなく処方された薬を内服するようにしましょう。



### Q 嘔吐した時の水分補給は？

- A 脱水予防に、すぐにたくさん飲む
- B ほんの少しずつ飲めばOK

#### B ほんの少しずつ飲めばOK

- 嘔吐している時…腸の動きが弱まっている。  
→急にたくさん水を飲むと悪化する。
- 嘔吐からしばらく経ったら…  
最初はスプーン一杯から飲み始め、1時間くらいしたら、様子を見ながら量を増やしていきます。
- ミネラルも一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ！



### Q 咳が出て辛い時は？

- A 無理に止めず、小刻みに出す
- B 一度すると出やすくなるので、我慢する

#### A 無理に止めずに、小刻みに出す

- 咳…ウイルスや病原体を分泌液でくるみ、外に出す役割がある。
- 我慢するより、小さく細かく出すようにすると、体力の消耗を少なくできます。
- のどが乾燥すると出やすくなるので…  
★部屋の湿度は60%以上にする。  
★温かい飲み物を飲んだり、のど飴をなめたりして、のどを潤す。

