

ほげんだより



令和4年11月30日

中央区立日本橋小学校

校長

養護教諭

いよいよ冬本番！感染症対策を万全に！

寒暖差の激しい気候が続いていますが、ぐっと冷え込む日も増えてきました。

冬本番になり、気温が下がって空気も乾燥してくると、細菌やウイルスが活発に働きます。

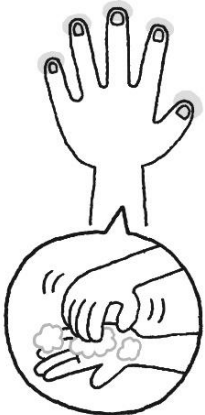
そこで、一番重要な感染症対策となるのが、これまでやってきた手洗い・うがい・換気です。

学校でも、こまめな手洗い・うがい、適切な換気等、基本的な感染症対策を引き続き実施して参ります。

保護者の皆様におかれましても、毎日の検温や健康観察、免疫力を高める健康的な生活習慣の確立等、感染拡大防止への御協力をお願いいたします。

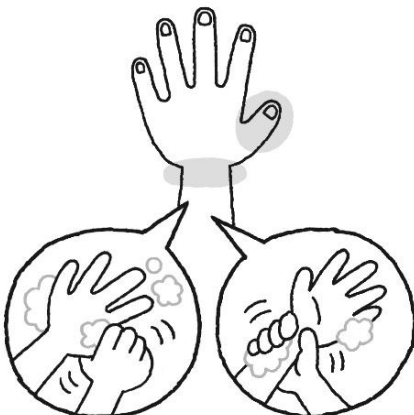
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる



うがいでスッキリ！

抵抗力アップ！



しっかり栄養→感染症予防

マスク着用についてのお願い

時々、マスクのサイズや形が合っていないものを着けている児童が見受けられます。特に低学年の児童が、サイズの大きいマスクをしていることがあります。マスクと顔の間に隙間があると、十分な感染予防効果が得られなくなってしまいます。

お子様を感染症から守るためにも、感染を広げないためにも、サイズや形の合ったマスクを着用するよう、お願いします。

また、マスクの着け方についても、正しくできているか、今一度、親子で一緒に確かめてみてください。



正しいつけ方



マスクをアゴにかける



マスクから鼻が出ている



サイズが合っていない



外側を頻繁に触る

食べて健康！冬至のキーワード「ん」

冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間（＝昼）が短く、夜が長い日のことです。

今年の冬至は、12月22日の木曜日です。日本では冬至の日に、お風呂に果物のゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣がありますが、他にも、「冬至の七種（ななくさ）」といって、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする習慣もあるそうです。



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



饅頭
(うんとん→うどん)

では、なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか。例えば、「かぼちゃ」と「にんじん」に含まれるβカロテン、「れんこん」と「きんかん」に含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。そういったことから、冬の健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたようです。ぜひ御家庭でも、栄養のある「冬至の七種（ななくさ）」のような食材をたくさん取り入れてみてください。

寒い冬、「低温やけど」に注意！

12月に入り寒くなってくると、エアコンやヒーター、ストーブの他にも、こたつや電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロ等、防寒グッズが活躍する季節になります。

これらは火を使わずに暖まることができ、安全だと感じるかもしれませんが、そこに思わぬ落とし穴があります。熱くないと思っていても、長い時間体に直接当たままにしていると、自分でも気が付かないうちに「低温やけど」になってしまいます。

防寒グッズを使うときは、服やタオルの上からあてる、タイマーをセットする等、「低温やけど」にならないように上手に活用してみてください。



保健室からのお知らせとお願い

12月に入ったら、お子様の「健康カード」を配布します。2学期に行った健康診断の結果を御確認いただき、表紙の各学年2学期の欄に押印の上、担任に御提出ください。