

ほけんだより 12月

2025 年 12 月 11 日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

気温がぐんと下がり、冬を感じる季節となりました。朝、外に出ると「寒っ!!!」とつい口から出てしまいます。朝晩と夜は特に冷えるので、温かい服装で過ごしましょう。「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると体調をくずしやすいです。

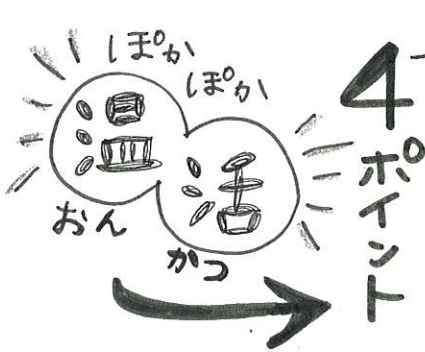
なぜでしょう... 理由は2つあります。

▷ 免疫力が低下するから

体には、侵入したウイルスや細菌と戦う力がもともと備わっています(免疫力)。体温が低いと、この力が十分に働かず、体がウイルスや細菌に負けてしまうのです。

▷ 血液の流れが悪くなるから

血液は、体中に熱や酸素、栄養を運び、いらなくなったものを回収しています。体が冷えると血液の流れも悪くなり、さまざまな不調が現れます。



① 食事

たんぱく質(卵、肉、魚、大豆など)は、熱を生み出しやすいです。朝晩ごはんは体温を上げるためにとても大切です。

② 運動

熱のエネルギーは筋肉により生み出されます。筋肉の約70%は足にあるため、軽い散歩でもいいので体を動かしましょう。

③ 入浴

38~40度のぬるめのお湯にゆっくりかると、血のめぐりがよくなり、体の内側から温まります。リラックス効果もあります。

④ 服装

重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができます。ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。

おうちのかたへ

インフルエンザによる欠席は、11月に比べると少なくなりました。(12/9現在) 欠席者数は週明けに多く、かぜ症状(咳やのどの痛みなど)が多いです。また、インフルエンザに加え、溶連菌や水ぼうそうの報告もあります。インフルエンザの流行については、警戒レベルが続きしております。11月中旬~下旬の患者報告数は、2009年以来最多だったようです…。またいつ欠席者がどと増えるか、油断できない状況ですが、引き続き感染対策を心がけていきましょう。

インフルエンザと診断された場合、 登校報告書の提出をお願ひします!

1/18 テトル西21信(ほけんだより)11月号でもお知らせしたとおり、感染症にかかった場合、登校する際に書類の提出が必要となります。

① 登校許可証(医師による証明・記入)

② 登校報告書(保護者の方が記入)

インフルエンザは②です。※感染症により用紙が異なります。

②はつくし野小学校のホームページからもダウンロードできます。

①も②も、登校再開の際、お子さんに持たせてください。

うらもあります →

ウイルスはこうして侵入する!



空気感染

窓を閉めていた部屋の空気中には、ウイルスがとどまりやすいです。その空気を吸いこむと体に入ります。



接触感染

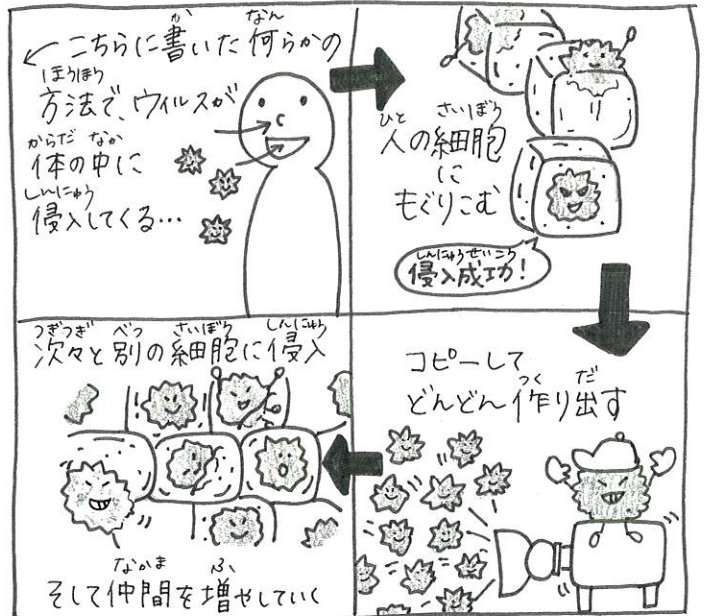
ドアの取っ手やスイッチ、レバーなど、たくさんの人の手が触れる場所にウイルスがつきやすいです。そこを触った手で口や鼻を触ると、体に入ります。



ひま感染

感染した人のせきやくしゃみと一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸いこみ、体に入ります。

ちなみにウイルスはこうして増える...



ウイルスは、自分の力で増えることができません。そのため、人間の細胞に入って自分のコピーをつくり、どんどん増えていくのです...

インフルエンザウイルスは、増えるスピードがとっても早く、感染が強いぞ！

つるのくんの豆ちき



第3回 口呼吸は病気の元?!

本来、(哺乳類)(人間)は鼻で呼吸する生き物です。

鼻呼吸であれば、ウイルスや細菌などの病原体が鼻から体に入ろうとしても、鼻毛や鼻の粘膜で侵入を防ぐことができます。しかし、口は鼻のように病原体の侵入を防ぐ機能がありません...

しかも、口呼吸することで、乾燥するため、病原体がすみつきやすいのです。そのため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

つい口呼吸しがちな人は、鼻呼吸を意識しましょう!

参考文献: からだのなごのびっくり事典(ポプラ社)



ある日のまけんしつ つかしのマラソンのBGM



校庭で体育をするクラスが多い日は、何度も聞こえてくるので、私の頭の中でずっとリピートされています(笑)