



～ スキー学習 特別号 ～

令和7年1月17日

スキー学習特別号

札幌市立新陵東小学校

保健室

# ほけんだより

## スキー学習が始まります

しっかり準備をして、楽しいスキー学習にしましょう。

寒さに負けずに、元気に運動！

### ぼうし

耳がくれるぼうしで、けがやしもやけの予防をしましょう！

### 全ての持ち物に名前を書こう！

同じようなスキー用品がたくさんあります。手袋・ゴーグル・スキー靴やスキー板・ストックなど全てに名前を書こう。

### スパッツ

スパッツは足のけがのときに、脱がずに手当てすることができます。ウェアの下はズボン・スパッツ・長めのくつしたをはくといいです。



### ネックウォーマー

ネックウォーマーを巻くだけで、洋服1枚分の保温効果があります。冷たい空気から首や顔を守ります。

### スキー靴

スキー靴が小さくなっていないか確かめておきましょう。くつずれが心配な人は、事前にばんそうこうを貼っておくといいです。

### 早く寝て、朝ごはんをしっかり食べよう！

寝不足・朝ごはんぬきでは、体温が低下し冷え切ってしまう、がんばる力も楽しむ気持ちもなくなります。けがのもとになります。

### 保護者の皆様へ



- 3年生以上が参加するスキー場での学習の際のお願いです。スキー場でけがや体調不良で学習に参加できない場合は、保護者の方にお迎えをお願いすることがあります。保護者の方と連絡を取りながら対応しますので、スキー場での学習の日はスムーズな電話対応に御協力ください。
- 今年度、スキー学習でのマスクの着用は、特に求められていません。個人の判断での使用になりますので、よろしくお願いします。
- スキー学習は、寒さの中での活動ですので、体調管理をしっかり行い、無理をして参加することのないようにお願いします。

# インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ に注意!!



昨年 12 月、新陵東小ではインフルエンザ A 型が流行し、ほとんどのクラスで学年閉鎖や学級閉鎖を行いました。11 月は感染者がいなかったのですが、12 月に入ると発熱者が増え、あっという間に広がりました。12 月本校では 70 人以上が感染し、4 人に 1 人は感染した状況でした。

現在、札幌市においては、インフルエンザ A 型やコロナ、マイコプラズマが流行っています。1 番流行っているのはインフルエンザ A 型のようなのです。しかしコロナの感染力はインフルエンザよりも高いと言われ油断できません。マイコプラズマも熱や咳が長引くときは注意が必要です。

今後も風邪症状に十分に気を付けて過ごしてください。風邪予防をしっかり行い、この冬を元気に乗り切りましょう。

**★こまめな 手洗い・うがい**

**★換気**

**★たっぷりの睡眠**

風邪予防  
の基本は…

洗い残しの多い場所

手のこ 指先 親指 手首

## 風邪に何度もかかるのはどうして?



### 病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

