

ほけんだより

令和6年(2024年)12月25日
札幌市立手稲鉄北小学校 No.9

早いもので今年も1年が終わろうとしています。今年1年は健康に過ごせたでしょうか？明日からいよいよ冬休みが始まります。楽しみにしている行事もたくさんあることと思います。年末年始は生活習慣が乱れがちになります。体調管理に十分気を配り、病気やけがのない楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。



なぜかぜは「ひく」なの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、かぜの時だけは「ひく」というのはなぜなのでしょう？大昔の中国では、かぜをひいた時、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」と言われるようになったとか。ちなみに、かぜのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス(胃腸炎)などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度に気を付ける(目安は40～60%)
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する(次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

にっちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間にお起きしましょう。

けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



☆健康な生活を送って、楽しい冬休みを過ごして下さい。三学期には元気な顔を見せてほしいと思います。