

# すこやか 12月号

萩市立明倫小学校  
保健室

寒さが本格的になってきました。今年も数えるところあとわずかです。校内持久走記録会も終わり、大きな行事は終業式のみです。冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。6年生は小学校最後の冬休みですね。家族が集まったり、人混みに足を運ぶ機会が増えると思います。風邪やインフルエンザにかからないように手洗い・うがい、マスクなどで予防をしましょう。



## 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

### 生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前



## 保健室からのお知らせ

学校でのけがで病院を受診される際は、こども医療等の福祉医療は使用できないこととなっています（スポーツ振興センター災害給付金を受けることができるため）。

病院の受付にて必ずその旨を申し出るようお願いいたします。

ただし総医療費が500点未満（1500円未満）の場合はスポーツ振興センター災害給付金の申請ができないため、こども医療等を使用できますので、受付にてご相談ください。


ご不明な点は保健室までお問い合わせください。




# 冬を元気にのりきろう！

## かぜをひいたときの体のようす


① 空気の中にいる、かぜの菌やウイルスを吸いこむ




② 手についたかぜの菌やウイルスが、食べ前と口の中に入る




③ 菌やウイルスがのどにつく




④ 菌やウイルスがのどのおくて仲前をふやす



⑤ かぜをひく



⑥ 菌やウイルスのただかみにあつと、かぜが治る



ごまめに換気をして、菌やウイルスを部屋から追い出そう！

食べる前にきちんと手を洗うと、かぜを予防できるよ！

のどについた菌やウイルスをしっかり洗い流すと、かぜを予防できるよ！

かぜの症状は、菌やウイルスと体がたたかっているあかし。症状があるときは、体をゆっくりに休めよう！

またかぜをひかないように、きちんと手洗しよう！

## 手洗いを上手にしよう

きちんとせっけんを使って洗きましょう。



よこれがとれにくいところに注意しましょう。



手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。



## うがいも上手にしよう

しっかりと上を向かないと、のどのおくまで洗えません。



しっかりと上を向いてうがいしましょう。




## 換気を上手にしよう

窓と戸を開けて、ちうかの空も入れましょう。空気の一方通行ができて、一気に空気が入れかわります。



1時間前に1回、換気しましょう。

