

## 長子配布



令和4年12月1日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

### 12月 保健目標 冬の感染症を予防しよう

今年も残り1か月となりました。みなさんにとってこの1年はどんな年だったのでしょうか。去年までに比べ、行動制限の緩和はあったものの、新型コロナウイルス感染症の流行は続き、「がまん」することもあったのではないかと思います。一方で、きっと楽しかったことや、できるようになったこともたくさんあったのではないのでしょうか。ぜひお家の人とこの1年をふり返ってみてください。現在、校内でも感染症が流行しているため、手洗いやマスクの着用、換気などの基本的な予防をしっかりとるようにしましょう。そして、早寝・早起き・朝ごはんをのこして体の調子を整えて、この冬を元気に過ごしましょう。



マラソン大会に向けて、体育の授業や昼休み、授業の間の休み時間にもがんばって練習をしている様子を保健室から見えています。中には、家でも練習をしているという人もいますよね。次のことに気をつけて、本番でしっかり力を出せるといいですね。



- 早寝・早起きを意識して十分に睡眠をとる。
- しっかり朝ごはんを食べる。
- 体調が悪いときは、無理をしない。
- 走った後は、水分補給・手洗い・うがいをする。



当日、少し体調が心配だけど、がんばって走るという人は赤帽子をかぶりましょう。困った時は近くの大人に声をかけくださいね。



## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

## 長子配布

この冬、季節性インフルエンザとコロナ「第8波」が重なるのではないかと心配されています。インフルエンザは、診断をされたら、下図のとおり出席停止となります。感染拡大予防のため、インフルエンザと診断をされた場合は、すぐに学校までご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK



以下は、本校学校薬剤師 <sup>い か</sup> <sup>ほんこうがっこうやくざいし</sup> <sup>にしぎきせんせい</sup> 西崎先生 <sup>こうがい</sup> の「香害」についてのコラムです。

## 「香りの害」から健康を守る工夫



前回に引き続き、今回はどのようにしたら「香りの害」からあなたや周りの子どもたちの健康を守ることができるかお話ししたいと思います。

「香りの害」の原因となる可能性があるもの（身近に使われている物）

香り付き柔軟剤、洗濯用合成洗剤、シャンプー、リンス、ボディソープ、芳香剤、防虫剤、香り付き文房具、油性マーカー、消毒剤、除菌剤、消臭剤、ワックス、塗料、接着剤など…

☆では、どうしたら「香りの害」を避けることができるでしょうか？

- ・日用品から香り付き製品や合成洗剤などを減らす
- ・人工的な香料を控える
- ・日頃から換気をして、きれいな空気を取り入れる
- ・症状が出たら我慢しないで楽になる場所に移動する
- ・農薬や食品添加物を含む食品を避ける
- ・バランスの良い食事をする
- ・適度な運動をする など…



・「香りの害」で体調不良を感じている方  
・もっと詳しく知りたい方  
小豆島環境とくらしの連絡会  
TEL 62-5380（泉）までご相談下さい

<参考> ・食べもの通信 2021.07 ・札幌市教育委員会

子どもは自分で体調の変化を訴えることが難しいので、子どもの健康を守る環境作りが大切です。

まずは「人工的な香り」で体調不良を起こす人が増えないように、一人ひとりが自分たちが使っている物を含めて「香りの害」について考えてみませんか？



学校薬剤師 西崎直子