



令和6年12月2日(月)
新宮町立新宮北小学校
保健室

12月は冬休みやクリスマス、年末と楽しみなことがたくさんあるのではないのでしょうか。今年も残すところ、あと1か月です。元気に2024年を終えられるよう、生活リズムを整え、石けんで手を洗い、換気をして自分で体調を管理しましょう。



ウイルスはどこから来るの？

ウイルスがどうやって体の中へ入るのが分かれば、対策をすることが出来ます。せきやくしゃみが出る人はマスクをするとよいですよ。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻を触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入っていきます。



保護者の方へ
今年、マイコプラズマ肺炎、手足口病、溶連菌などの感染症で欠席するお子さんが多いです。予防には、石けんでの手洗い、マスクの着用、換気などが有効です。症状があるときにお子さんが自分で判断してマスクを着用することができるようご協力お願いします。また、いつでもマスクを着用できるように予備をランドセルの中に入れておくことをおすすめします。

【手足口病】
口の中や手足に水ぶくれのような発疹が出ます。治ったあとでも、便と一緒にウイルスが排出されます。

【A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)】
喉の痛み、発熱、消化器症状などの全身症状があります。傷口の清潔な処置も予防に有効です。

【マイコプラズマ肺炎】 発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状が出始めて、数日後に咳が出てきます。

SNSの使い方を考えよう



いろいろな人とつながることができる SNS は楽しくて時間を忘れてちですよね。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

SNS だと表情や雰囲気が見えないので誤解が生じることもあるかもしれません。発言、発信する前に「もし、自分が言われたらどう思うか」を相手の気持ちになって考えてみましょう。

悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



「なんだか心に元気がでない…」なんてことはありませんか。寒くなり、外が暗くなると、気分まで落ち込んでしまうことがあります。一人で抱え込まずに家族や友達、学校の先生など信頼できる人に話してみてください。モヤモヤした気持ちや悲しい気持ちが少し和らぐかもしれません。

心の不調のサイン

- *やる気が出ない
- *食欲がない
- *体がだるい
- *集中できない

心の不調への対処法

- *人に話す
- *ゆっくり寝る
- *気分転換する
- *たくさん笑う

～救急処置の豆知識～ 「やけど」

***傷口を5～15分、流水で冷やす！**

→傷口を流水で5～15分冷やしたら、ワセリンをぬり、ガーゼなどで保護しましょう。

※ワセリン・・・肌、傷口の乾燥を防ぐもの

***水ぶくれはつぶしてもいい!?**

→自分でつぶすのはやめましょう。水ぶくれには傷を守る役割もあります。

自然と破れたらよく洗って清潔にしておくといいですよ。

◇次の日になっても赤みがあるときは病院を受診しましょう。

