

からだから 11月号

文教大学附属小学校 保健室 令和5年11月



寒さに負けない強い体をつくろう!



11月8日は立冬。暦の上では、冬が始まりましたが、今年は11月に入っても夏日になるなど、地球温暖化(気候変動)の影響を感じる事が多くなりました。制服も冬服になりましたが、「暑い」という声も聞こえてきていますが、これからは朝晩とさらに気温が下がり寒くなってきます。本格的な冬が来る前に、少しずつ体を寒さに慣らして、冬に負けない体づくりを意識していきたいですね。

先日、あるクラスの学級レクリエーションの時間で、校庭で様々な遊びを楽しんでいました。学級委員を中心に、限られた時間の中で、「ドッジボール」「鬼ごっこ」…と、次々と自分たちで遊びを展開していました。これからは寒い日が多くなりますので、寒い日こそ、自分たちで「どうやったら体を温めることができるか!？」を考えてみてください。

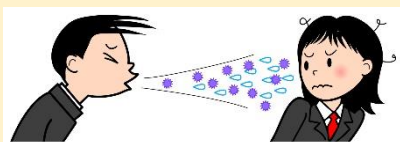


感染症が流行する時期です

10月に入り、文教小でもインフルエンザと診断されたり、感染症ではないにしても、熱や咳などで欠席したりする人が増えています。気温差が大きくなるこれからの季節、風邪やインフルエンザなど、様々な感染症が流行する時でもありますので、気を付けてください。感染症などは、どのようにして拡がっていくのでしょうか。

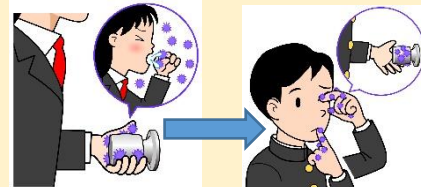
《飛沫感染》

咳やくしゃみをした時に、口や鼻から飛ぶ「しぶき」によって感染が広がります。この「しぶき」に病気の原因となる細菌やウイルスが移動して、近くにいる人の口や鼻に入り込むことで感染が起こります。しぶきは1~2mの範囲で飛び散ると言われているので、気をつけましょう。



《接触感染》

病気の原因となる細菌やウイルスが、タオルやドアノブ、手すりなどを介して、他の人にうつることで感染が起こります。みなさんが、電車です通学する際のつり革、手すりなどはたくさんの方が触れる場所なので、注意が必要です。登校後は、手洗い、消毒をしっかりとしましょう。



《空気感染》

口や鼻から飛び出した「しぶき」の中にも含まれる病原体の中には、非常に軽く、長い間、空気に乗って移動することができるものがあります。水分が蒸発したあと病原体は、さらに空気に乗って、人の体の中に入り込んでいきます。



感染を防ぐためには、マスクをつけたり、手を洗ったり、換気を行うということが大切になってきます。感染方法を知って、感染症から自分を守っていきましょう!

なが まえ
流す前に、うんちチェック!



みなさん、毎日うんち出していますか? 「おなかが痛い」と保健室に来る人には「うんちは出ましたか?」と聞くのですが、「ここ何日か、うんちは出ていません」、「いつでたかわかりません」という答えが返ってくる場合があります。うんちは 1日に 1回、出すことが理想ですが、1~3 日に 1回出ていけば、あまり心配はありません。長い時間うんちが出ないことは、おなかに必要のない物をためておくことになり、体にとってよい状態とは言えません。その時間が長くなればなるほど、腸の中にあるうんちから、水分がなくなり、うんちがかたくなり、ますます出にくくなってしまいます。まずは、毎日うんちが出ているかを自分で確認する習慣をつけましょう。

「うんち」というと、みなさんの中に「汚い」、「臭い」というマイナスのイメージがあるかもしれませんが、実は、うんちにはとても大切なメッセージが込められているのです!

<p>バナナうんち 理想的なうんち。 水分量 80% 程度、バナナ 2~3本分。においもきつすぎず、いきまなくてもストーンと気持ちよく出る。</p> 	<p>ガチガチコロコロうんち 食物繊維や水分が不足していたり、うんちを我慢していたりする時に出る。かたくて、お尻が痛くなることもある。何日もうんちが出ないこと、こんなうんちが出る。</p> 
<p>ビシャビシャうんち 水の様なうんち。暴飲暴食や、細菌感染やストレスなどがで起こる場合が多い。体の調子が悪い時に出る。</p> 	<p>ヒョロヒョロうんち うどん 3本程度。食事の量が少なかったり、おなかの力が弱くて、うんちを押し出すことができなかつたりということがあある。</p> 

みなさん、うんちをした後、すぐに流してしまいませんか? 上のイラストのように、うんちにはいろいろなうんちがあります。これをじっくり見ることで、自分の体の状態や、自分が食べた物が体にどんなふうに影響しているのかが見ることが出来ます。流す前に、自分がどんなうんちをしたのか、じっくり観察してみてください。うんちを見ることで、自分の健康状態を振り返り、どうしたら、バナナうんちが出るか、研究してみてください。



おうちの方へ

11月に入っても夏のような日が続いていますが、朝夕の気温は少しずつ下がり、秋の気配を感じるようになってきました。保健室には、風邪気味の子どもたちや調子が悪いと来室する子どもたちも増えてきているように感じます。手洗いうがいはもちろんですが、十分な睡眠(休養)を確保して、免疫力を高め、感染症予防ができるよう、ご家庭でもお声掛けをいただきますようお願いいたします。また、体調が悪い場合には、早めに対応することで、早く回復させることができます。顔色が赤い、青白いなどないか、湿疹やただれはないか、下痢や便秘はないか、咳やくしゃみはないか、いつもより機嫌は悪くないか等々、朝の健康観察を十分にしてから登校させていただきますようお願いいたします。少しでも体調がすぐれない場合には、無理に登校しないようにご協力お願いいたします。