



# ほけん だより 12月

R4.12.9  
ひのしょう ほけんしつ  
日野小ほけん室  
ねんと だいごう  
令和4年度 第9号

2022年も残り1ヶ月をきりました。気温が低く、空気がかんそうしてくると、活動しやすくなるのが…ウイルスです。「病気を、予防しタイガー!! (今寅年なので…)」の気持ちで元気にすごせるよう自分にできることを心がけていきましょう。



12月のほけん目標 : 心のけんこうに気をつけよう



## リフレーミング(見方を変えて、捉えること)してみると…

自分が心の中で思っていること、自分のこんなところがいやだな…と**おも**っていることもリフレーミングしてみたら、いいところとして**かんが**えることができるかもしれません。下に書いてあること、自分が**じぶん**が苦手、いやだな**おも**っていることを書いて、リフレーミングしてみよう。

(例) まわりを気にする

おこりっぽい

あきっぽい



なかなか決められない



リフレーミングしてみてどうでしたか? とらえ方を変えてみると毎日もっと楽しく過ごせるかも…!?



自分の苦手なところは、気をつけながらも前むきにとらえて過ごせるといいですね。



# 3つの首<sup>くび</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北風<sup>きたかぜ</sup>がピューツ<sup>ふ</sup>と吹いたら、  
体<sup>からだ</sup>がガクガク…

そんなあなたは、「首」<sup>くび</sup>「手首」<sup>てくび</sup>「足首」<sup>あしくび</sup>の3つの“首”<sup>くび</sup>を寒さから守れていないのかも。  
3つの首には体中<sup>からだじゅう</sup>をめぐる血管<sup>けっかん</sup>が集中<sup>しゅうちゅう</sup>している  
ので、温めると体<sup>からだ</sup>の内側<sup>うちがわ</sup>からポカポカするのです。

**首**

ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服<sup>ふく</sup>を選ぼう

**手首**

外<sup>そと</sup>に行くときは  
手袋<sup>てぶくろ</sup>を忘れずに

**足首**

締めつけない、  
厚手<sup>あつて</sup>の靴下<sup>くつした</sup>が◎



体<sup>からだ</sup>ポカポカで、元氣<sup>げんき</sup>に冬<sup>ふゆ</sup>を過<sup>す</sup>ごしましょう！

## 保護者の方へ

### 心も元気に感染症対策を…

新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザ等の流行が危惧されている状況です。

予防は、基本的な対策「て…手洗い・うがい き…距離をとる  
ま…マスクをつける（室内2メートル以内着用 屋外原則不要）  
か…換気をする せ…せきエチケットを守る て…ていこう力をつける」となりますが…

この中でも、体にもともと備わっている「ていこう力」は、心の状態も関係しています。「笑うこと」で体を病気から守るNK細胞が活性化されると言われております。

保健室来室児童の中にも、心理的な不安等が体調に現れているのではないかと…と思う子もいます。スマイルカードにある「家族と話す」という項目にあるように、家族の時間が子ども達の心の安定につながると考えています。

以前研修の中で、子どもと実質過ごせる合計時間は「母：7年6ヶ月 父：3年4ヶ月」というお話を伺ったことがあります。

気温は低下して、肌寒くなってきますがそんな時こそ、家族との時間で心もあたたかく、ていこう力高く、この冬も子ども達が元気に過ごせるとよいなと思っています。

### ～感染症対策の中でもご注意を～

寒さ対策、感染症対策の中でも事故が起こる危険性があります。冬の時期は特にやけどにご注意下さい。

今更けど  
子どものやけど

● こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど（8カ月）
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった（3歳）
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど（3カ月）



● 事故防止のために

- ☑ 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑ 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑ 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



### 感染症対策にピッタリな湿度は？

グヘヘ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！  
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。  
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

#### 湿度の目安

✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

人にとっても快適！

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。