



2024年12月12日
 せんなんしりつしんげしょうがっこう
 泉南市立新家小学校
 ほけんしつ

12月に入り、いよいよ冬本番。「寒い〜！」と保健室に来る人も多くなりました。感染症の流行る時期になり、学校をお休みする人も増えてきました。手洗い・うがい・教室の換気など、みなさんで協力して感染症を予防しましょう(o^ー^o)

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

薬物乱用防止教室

12月9日、砂川薬局の梅田薬剤師を招いて、6年生を対象に行いました。危険薬物だけではなく、市販薬のオーバードーズ（過剰摂取）も社会現象化しています。もうすぐ冬休み、子ども同士で出かけたり、人の流れも活発になり、SNSでも様々な情報が流れてきます。

ちょっとした好奇心が今の幸せを壊すことになります。危険な情報に惑わされないようにしましょう。

冬はケガもしやすい？！

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、
 新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！

