

# からだから 12月号

文教大学付属小学校 保健室 平成30年12月

今年も残すところあと1か月となりました。寒くて乾燥する季節、いろいろな感染症が流行する時期でもあります。しっかり予防していきましょう。

## 冬場でも脱水に注意!!



みなさんは毎日おしっこをしたり、汗をかいたりしますね。おとなの場合、1日のうちに体から出ていく水分量は2.5リットルから3リットルにもなると言われています。

同じように、おとなの場合、日に必要な水分の量は食事や飲み物から1.2リットル、食べ物から1.0リットル、体内の中で作られる水0.3リットルで、合計2.5リットルとなります。

暑い夏であれば目に見える形で汗が流れ出るので水分補給を意識していると思いますが、実は冬場こそ意識した水分補給が必要なのです。冬場は大量の汗をかく機会が少ないですが、生活しているだけでも体内の水分は失われていきます。

「あたまが痛い」と保健室に来る子の話を聞いていると、朝から全く水分をとらない状態で登校してくることがあります。「のどがかわいた」と感じる前にしっかりと水分補給をいけるといいですね。

## <のどがかわく前にこまめに水分補給>



# 咳エチケット 一人ひとりが意識しよう

時々、マスクやハンカチを口にあてることなく咳やくしゃみをしている人を見かけます。咳やくしゃみをする時は、周囲の人のことを考えて、手でおさえたり、ハンカチをあてたりする「咳エチケット」を思い出してください。



先日 Aくんが「顔が大きくなり、マスクが小さくなってしまったので、よかたら保健室で使ってください」とたくさんのマスクを持ってきてくれました。サイズの合ったマスクをするのはあたり前のことなのかもしれませんが、意識が高くて素晴らしいことだなと思いました。マスクはありがたく使わせていただきます。人にうつさないためにも、自分を守るためにもマスクなどの咳エチケットを心掛けていきたいですね。

マスクはいつでも使えるよう、常に2~3枚、ランドセルか手ぶさに入れておいてください。

## 🏠 おうちの方へ

感染症の予防については、学校でも換気や手洗い

うがいの呼びかけをしています。ご家庭でもよい習慣づくりができるようご協力をお願いいたします。睡眠不足や疲れた状態だと感染症を発症しやすくなってしまいますので、夜は早めの就寝ができるようお声かけをお願いいたします。