



12月



ほけんだよ

南会津町立南郷小学校
保健室 第11号
令和元年12月9日

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめにして、風邪やインフルエンザにかからないよう気をつけましょう！



かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力UP!!**



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

冬の“強敵” **かぜ・インフルエンザ** Q&A + キーワードクイズ

本格的な冬の寒さとともに、流行に関するニュースが…。手ごわい相手ですが、できる限り予防したい！

そこで、かぜ・インフルエンザのよくなる『ギモン』にお答えします。あてはまるキーワードを考えながら読んでみてくださいね！

Q どちらも予防の基本は「手洗い」。とくに洗ったほうがいいのは、いつ？

A 外から帰ったときや [①] の前など。ウイルスが「手についたかも」「体の中に入るかも」というときに、石けんでしっかりと洗うことがポイントです。



Q かぜとインフルエンザ、どちらがうつる？

A 原因 (かぜウイルス/インフルエンザウイルス)、主な症状 (せき・鼻水・のどの痛み・37~38℃の [②] / 関節痛・筋肉痛・全身のだるさ・38℃以上の [②])、感染力 (弱い/強い) など、さまざまながいがあります。



Q 気をつけていたけど、かぜ/インフルエンザに…。早くなおすには？

A まずは安静にして、 [③] (睡眠)・栄養をしっかりとること。とくにインフルエンザでは、水分補給や [④] の着用、外出をひかえることなども心がけましょう。



①: ②: ③: ④: ⑤: ⑥: ⑦: ⑧: ⑨: ⑩: ⑪: ⑫: ⑬: ⑭: ⑮: ⑯: ⑰: ⑱: ⑲: ⑳: ㉑: ㉒: ㉓: ㉔: ㉕: ㉖: ㉗: ㉘: ㉙: ㉚: ㉛: ㉜: ㉝: ㉞: ㉟: ㊱: ㊲: ㊳: ㊴: ㊵: ㊶: ㊷: ㊸: ㊹: ㊺: ㊻: ㊼: ㊽: ㊾: ㊿

早寝早起き朝ごはん週間への協力ありがとうございました！

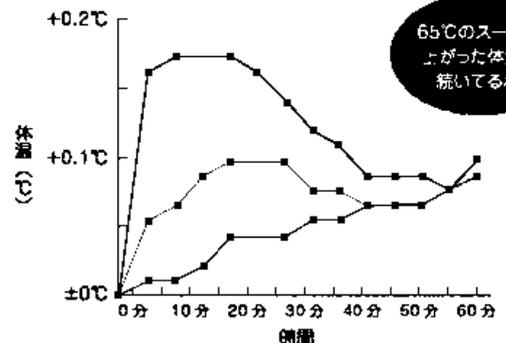
ほとんどの児童が毎日朝食を食べて学校に登校することができていました。子どもたちのコメントを見ると「夜寝た時刻が9時を過ぎていたので、9時に寝れるようにしたいとおもいました。」「食欲がない日が続いたので、今度はちゃんと食べたい。」「1週間バランスのとれた朝ごはんを食べることができてよかった」など、自分の生活を振り返る様子がみられました。

❁ 温かいスープが免疫力UPをサポート ❁

36.5℃の体温が1℃下がると、免疫力は約3割も落ちるとい説があるほど、体温と免疫力は密接に関わっているといわれています。温かいものをお腹に入れて腸を温めることや、体温を上げることが、かぜやインフルエンザにかかりにくい身体をつくるというわけです。体温を上げるには、温かい飲み物・食べ物の摂取が有効です。実験でも、温かいスープ(65℃)を飲んだ直後に体温が上昇し、その後もしばらくは体温の高い状態が続くことがわかりました。

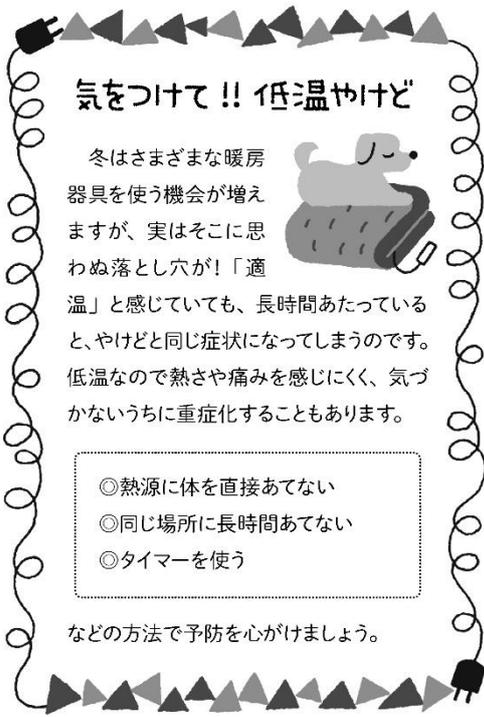
寒い冬こそ温かいスープで体温を上げ、かぜやインフルエンザを予防しましょう！

【スープ摂取と体温変化】



65℃のスープは上がった体温が続いているね！

65℃のスープ 37℃のスープ 何も飲まない



気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。

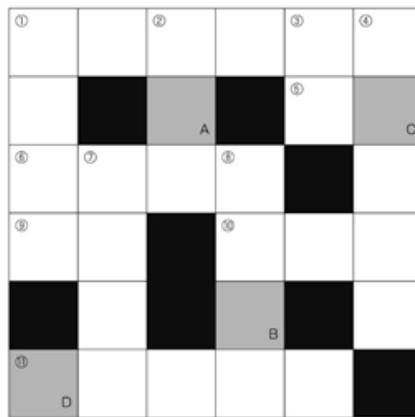


- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。

今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A~D順に並べてできる言葉を答えよう!



〈タテのカギ〉

①サンタクロースの乗るそりを引いている動物。
②冬の暖ほう器具。ネコが丸くなる!?

③おじいさんは祖父、おばあさんは〇〇。

④遠足や修学旅行で、バスの中でいろいろな案内をしてくれる人。

⑦いやいやながらすること。

わたしはその係を〇〇〇〇引き受けた。

⑧とんかつやしょうが焼きにそえたり、中にひき肉を入れてまいたりする野菜。

〈ヨコのカギ〉

①細く長くという、えんぎをかついで、大みそかの夜に食べるもの。

⑤親分や親方を英語でいうと?

⑥部屋の空気にしめり気をあたえるための電化製品。

⑨12月24日はクリスマス・〇〇です。

⑩屋根のついた台で、タコ焼きやおでんなどを売るお店。

⑪あきらめたり、降参したりすることを英語でいうと?

●ヒント
年末・年始はごきそんの○○○○に注意!

からだの豆知識

小指を曲げるとなぜ薬指も曲がるの?

みなさん、小指を曲げてみてください。小指といっしょに薬指も曲がってしまいませんか? 指を動かすときは、筋肉をつかいます。筋肉が伸びたり縮んだりすることで、骨や関節が動き、指を動かすことができます。指の筋肉に「動け」という命令を出しているのは、脳の「大脳」という部分です。大脳が出した命令が、神経を伝わって筋肉を動かすので、指を動かせるのです。

実は、小指と薬指は、尺骨神経という同じ神経が通っています。このため、小指を曲げると薬指もいっしょに曲がってしまうというわけです。手と腕には、いろいろな種類の筋肉があり、それらが複雑にはたらくことで、指を動かしています。腕から手に伸びている長い筋肉は、親指だけが別で、人差し指から小指までの4本は、手首のところからそれぞれ分かれていきます。小指と薬指は神経だけでなく、筋肉もくっついていて、小指を曲げようとすると、薬指まで曲がってしまうのです。

保護者の方へ

〇感染症にご注意ください!

12月に入り、本格的にインフルエンザ等の感染症が流行してきています。手洗いうがい、十分な睡眠とバランスの摂れた食事、児童のみなさんとご家族のみなさん全員が冬を健康に過ごせるよう、ご配慮をお願いいたします。

〇お茶うがい用のお茶葉の寄付にご協力おねがいします!

インフルエンザ流行のため、今年度はお茶うがいの開始時期を早め、12月9日から実施いたします。お茶に含まれるカテキンには抗菌作用があり、お茶でうがいをしたり、飲んだりすることで風邪や感染症の予防に効果があると言われていています。昨年同様、学校でも用意をしますが、こまめにうがい・水分補給ができるよう、水筒を持たせていただいてもかまいません。

もし、ご家庭で使わないお茶葉がありましたら、学校に寄付していただけますと幸いです。

