



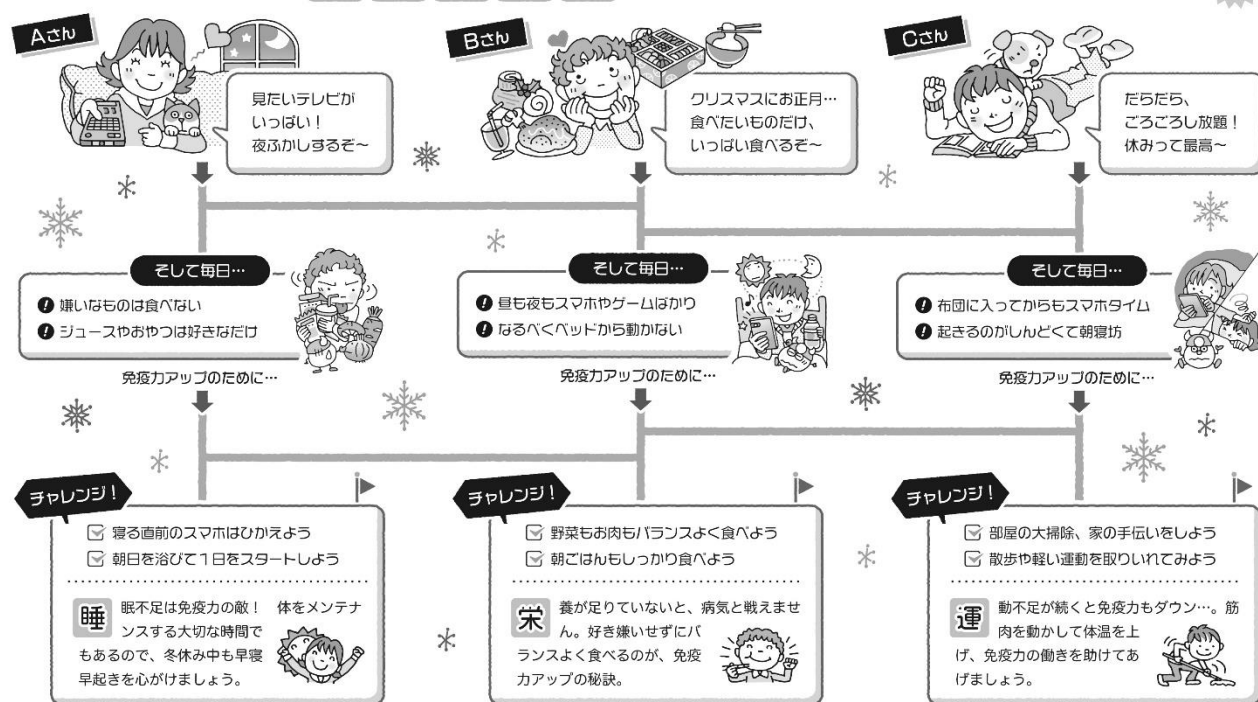
ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室 第15号
令和2年12月23日

今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？新型コロナウイルス感染症^{しんがたかんせんしやうえいきしやう}の影響^{えいきやう}で変わってしまったこと、我慢^{がまん}しないといけなかったこともたくさんあったと思います。1年間^{ねんかん}、お疲れ^{つか}さまでした。さて、明日^{あした}から冬休み^{ふゆやす}となります。1年^{ねん}の疲れ^{つか}が出て、体調^{たいちやう}を崩^{くず}してしまわないように、生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えて過^すごしてくださいね。

免疫力アップ! あみだくし

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



からだの豆知識

別腹^{べつばら}って本当^{ほんとう}にあるの?

ごはんをおなかいっぱい食べて「もう食べられない!」とおもっても、おいしいケーキがデザートに出てくると食べることができますよね。「あまいものは別腹^{べつばら}」といいますが、胃とは別にあまいものが入る器官^{きかん}があるわけではありません。ごはんもケーキも体^{からだ}の中で入^{はい}るところは胃^いです。なぜ、ごはんだとおなかがいっぱいでも食べられないのに、あまいものは食べられるのでしょうか?

十分な量^{じゆうぶんりやう}のごはんを食べると「おなかがいっぱいだよ」という信号^{しんごう}が送^{おく}られて食べるのをやめます。でも、どうしても食べたいものがあると、もっと食べられるようにするために、脳^{のう}から胃^いへ「すきまをつくりなさい!」と命令^{めいれい}が届^{とど}きます。

すると胃^いは、食べものの一部^{いちぶ}を腸^{ちやう}におくりだしたり、大きさ^{おほさ}を広^{ひろ}げたりして、あまいものが入るすきまをつくりまします。これはたらきによって、おなかがいっぱいでも、あまいものをさらに食べることができるのです。

① 冬休みが始まります！

長期休み中は、食事が不規則になったり、夜更かしをしたり、運動不足になったりするなど、生活リズムが崩れやすくなりがちです。冬休みが終わり、すぐに学校での生活に合わせようとしても、体が上手くついていかず、調子が悪くなってしまうこともあります。休み明けも元気に学校生活を送ることができるよう、冬休み中の生活について、ご家庭でもご指導お願いいたします。

② 歯みがきカレンダーを配付しました！

冬休み中の宿題として、歯みがきカレンダーを配付しました。外出などで歯みがきができないこともあるかと思いますが、できるだけきちんとみがくように声をかけてください。

※ 学校で使っていた歯ブラシを持ち帰りますので、毛先が開いてないか確認して、新しいものに換えたり、コップと一緒に煮沸消毒したりして3学期に持たせてください。

③ 学校での換気の対応について

冬季の換気について、学校薬剤師の渡部先生に検査をしていただき、「授業中は換気せず、休み時間のみで問題なし」との助言をいただきました。今後は休み時間ごとに換気を行うようにしていきます。

④ ハンドクリーム、リップクリーム等の使用について

学校でハンドクリームやリップクリームを使用しても構いません。ただし、以下の点について、ご家庭で確認した上で使用させてください。

- ・ 名前を記入し、自己管理すること
- ・ 周りの子へ配慮し、無香料のものとする
- ・ 友達にあげたり、友達からもらったりしないこと
- ・ 授業中に使用しないこと

⑤ ひざかけの使用について

暖房を使用していますが、換気をするため室温の低下が考えられます。あたたかい下着の着用や重ね着での防寒を基本としますが、必要に応じてひざかけを使用しても構いません。ただし、以下の点について、ご家庭で確認した上で使用させてください。

- ・ 名前を記入し、自己管理すること
- ・ 貸し借りをしないこと

