

# ほけんだより



南郷小学校室  
保健室  
No. 9 2023年12月1日



## 2023年も残り1ヶ月、元気に過ごしましょう

12月になり、寒さも厳しくなってきましたが、体調をくずしていませんか。残りわずかとなった2学期、最後まで元気に登校できるように、体調に気をつけて生活しましょう。



### 12月の保健目標

● 冬を健康にすごそう



### 元気マンとウイルスもプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手に付いていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

### ウイルスから体を守る3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

#### マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

#### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

#### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

### 元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

病気に負けない強いからだをつくらう



### 免疫力アップには、体温アップが効果的

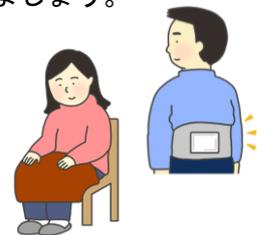
寒さでからだ冷えていませんか。からだには、「免疫力」という、からだの中に入ってきたばい菌と戦う力があります。しかし、からだ冷えたまま生活していると、この免疫力が弱くなり、体調をくずしたり、病気にかかりやすくなったりします。あたたかくして過ごせるよう工夫しましょう。

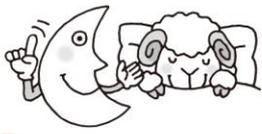
あたためるポイントは…

太い血管が集中する首・手首・足首をあたためよう



大きな筋肉のあるおなかや腰、太ももをあたためよう

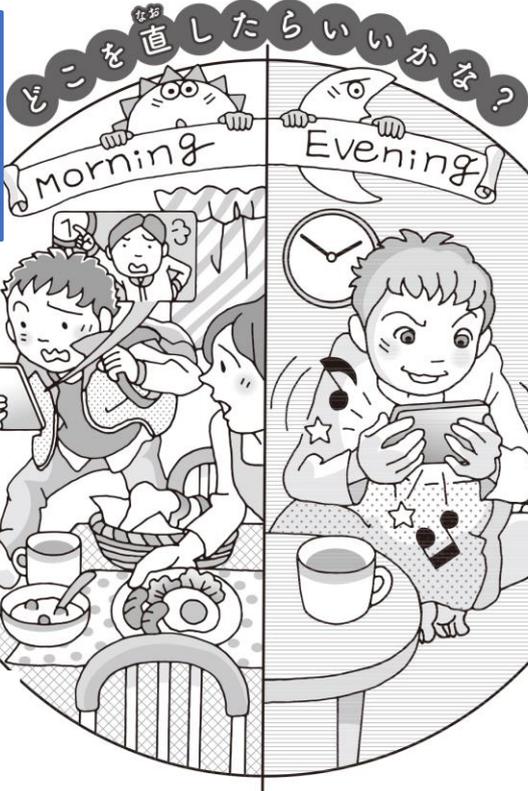




# ぐっすり眠るための6つのヒント

**1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつもどおりに起きる時間で眠くなる時間が決まります。自覚ましをかけて、なるべく同じ時間に起きましょう。

**2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると、ねむりモードから自覚めモードに切り替わりやすくなります。



**4** カフェイン入りの飲み物はほどほどに  
エナジードリンクやコーヒーは、カフェインが含まれていて、眠れなくなることがあります。トイレに行きたくなる作用もあるので、夜中に起きてしまうことも。

**5** 寝る前ギリギリまでのスマホやゲームはひかえよう  
スマホやゲームの光で、脳や体がねむりモードに切り替わることができなくなってしまいます。

**3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくするためには、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

**6** 寝る時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して、自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

## ぐっすり眠るための土台「睡眠環境」も大切です



スマートフォンはOFF

明かりは目に入らないように

眠るときは、真っ暗がベスト。

図書館と同じくらい部屋の静かさがベスト。



音量は40デシベル以下を基準に

今の季節に特に気をつけたいのは湿度。朝起きた時、のどがイガイガする人は、お部屋の湿度を調整してみましょう。



室温13~21℃  
湿度50~60%が目安

## 健康委員会のみなさん がんばっています



「給食の片付け方」

給食の片付けの仕方について、朝の時間に呼びかけを行いました。給食を作ってくださいる給食センターの方々への感謝の気持ちをこめて、食器をきれいに、ていねいに片付けましょう。



## 保護者の方へ

- 2学期の健康診断の結果、受診が必要な場合には、医療機関の受診をお願いします。受診後、「受診結果報告書」を学校にご提出ください。
- 教室では、加湿器を使用していますが、ヒーターの使用により空気が乾燥しやすくなっています。こまめな水分補給ができるように、水筒を持たせてください。

