

ほけんだより 12月

神埼小学校
保健室 No.8
令和3年12月

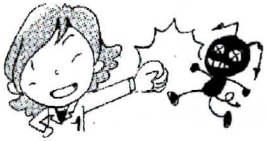


寒さが本格的になってきました。もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月が待ち遠しいですね。旅行や帰省の計画がある人も多いと思いますが、白濁から新型コロナウイルス感染症への対策は十分に行ってください。佐賀県の感染状況は落ち着いているものの、世界的には変異株の感染拡大などが心配されています。マスクや手洗い、換気、密を避けるなど、気を緩めないようにしましょう！！

12月の保健目標★冬の病気に気をつけよう★

はやめ はやめの

かぜ対策



ストレス解消

ストレスは免疫力・抵抗力を低下させます。また、からだのストレスだけではなく、ココロのストレスも影響があります。ある医師によると、はりつめた気持ちが急にゆるんでしまった時や、心が深く傷ついた時、人はかぜにかかりやすくなるそうです。

手洗い・うがい

空気中にとんでいるウイルスが直接のどに入る以上に多いのが、手についたものが口に入るというパターン。口に入る前に、手から洗い流してしまいましょう。



栄養バランス

かぜを治すにはビタミンCが必要です。ウイルスにあらされた細胞の再生を、1～2週間で回復するように助けます。ただし、本格的なかぜの時には、通常の5～10倍の摂取が必要です。

有酸素運動

ウォーキングなどのかるい有酸素運動をするのがオススメ。血行が良くなり、暖房にたよらずにからだをあたためる能力をつけることができます。

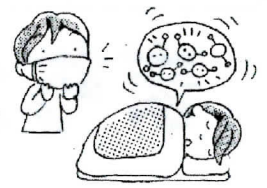


温度・湿度

ウイルスは高温・多湿に弱いのですが、部屋を30度くらいに上げてしまうと、からだの抵抗力がなくなってしまいます。少しは寒さへの抵抗力をつけるほうがよいでしょう。部屋の湿度も、できれば60～70%程度にしましょう。

マスク

まだまだコロナウイルス感染症への対策が必要です。外出する際は、必ずマスクを着けましょう。鼻から顎まで覆う、マスク表面を触らない、ビニール袋に入れて捨てる等、取り扱いにも気をつけましょう。



睡眠

十分な睡眠をとることは、かぜ予防の中でも大変重要です。目には見えないけれど、夜、からだの中では、免疫を高めるリンパ球が増えるのです。この時、からだがかゆくなり休んでいることが大切なのです。

清潔検査がんばり週間を実施しました！！ 11月15日～19日

毎週月曜日の朝の時間に行っている清潔検査。本格的に寒くなる季節を前に、感染症予防と身だしなみへの意識を高めてもらうため、各学級で「清潔検査がんばり週間」に取り組みました。

集計の結果、ハンカチ、ティッシュなどを忘れた人の数が一番少なかったクラスは5年1組。保健委員長と副委員長が、給食時間に放送で結果発表を行い、5年1組で賞状を渡しました。保健委員会の他のメンバーも、児童集会で清潔検査の説明を行ったり、集計表の回収や集計をしたりと、積極的に活動してくれました。

第1位 5の1
これからがんばってください



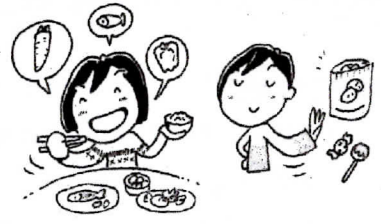
集計結果 1位：5の1 2位：6の1と4の1 4位：2の1 5位：4の2



冬休み、生活習慣を乱さないように!

食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時間に食べている…… ()
- ②ごはんは好ききらいせずに、なんでも食べている…… ()
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ()



運動

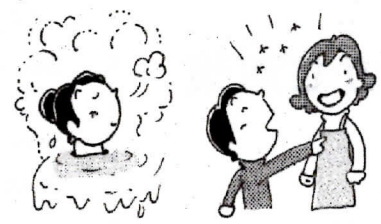
- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ()
- ②毎日の生活でできるだけからだを動かすようにしている…… ()
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ()



休養

(ゆっくりする時間をとること)

- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ()
- ②ねる時間をじゅうぶんとしている…… ()
- ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ()



まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!
こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆

あっという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



あっという間に日が暮れます 暗くなる前に家に帰ろう



遊びに行くときは、だれとどこで遊ぶのかおうちの人に伝えましょう!