

ほけんだより 12月

茂呂小 保健室
2024.12.19
No.8

イベントもりだくさんの冬休みが始まります！感染症対策をしっかりしつつ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしてください！

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 「冬を健康にすごそう！」



ずっと家の中で
過ごす

夜ふかしをする

コタツで寝る

食べ過ぎ

朝ごはんを
食べない



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

冬はケガも
しやすい!!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ウイルスはどこから来るの？

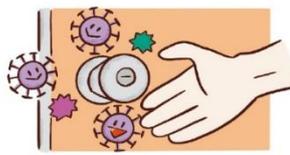
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払きましょう。

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動かすと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



二学期の本校の感染症の状況は、咽頭結膜熱5名、流行性角結膜炎2名、新型コロナウイルス感染症4名、インフルエンザA型2名でした。また、出席停止ではないですが、マイコプラズマ肺炎や手足口病や溶連菌感染症に罹患した児童も多かったです。

感染症には、一人一人の予防対策が大切です。石鹸を使った手洗い・咳エチケット・換気等、冬休み中もおうちでの感染症対策を継続してお願いいたします。医療機関も年末年始は、休診になるところが多いです。常備薬の準備と、近隣の診療可能な機関の情報を確認しておく事も忘れずに！

12/17(火) 6年生を対象に「応急手当を学ぼう」群馬 PUSH プロジェクトが開催されました!



群馬 PUSH プロジェクトの協力の下、小学生が事故発生時に状況に応じた最善の行動をとることが出来るようにする・胸骨圧迫法の方法を理解する・応急手当学習を通して共助、思いやりの心を育むことを目的に行いました。一人一台「アッパくん」という器具を使用しての胸骨圧迫法の練習では、どの子も真剣に取り組んでいました。

もうすぐ冬休み
* 思いっきり *

がんばる **楽しむ**

ための **合言葉**

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いといふ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

食事の時に思い出して!

腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になります。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。



クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

冬休みも「早寝早起き朝ごはん」の生活で過ごしましょう!!

12/5に開催しました学校保健委員会で、「メディアコントロール」をテーマに行いました。児童の感想に「メディアを楽しく使うためにルールを決め、守ることが大切」「メディアの時間を減らし、家族との時間を増やしたい」等ありました。詳しくは、先日、配信された「学校保健委員会だより」をご覧ください。おうちにいる時間が長くなる冬休みです。ゲームやスマホやタブレットなどのメディアを制限なく使用するのではなく、家のお手伝い(掃除・料理・洗濯たたみなど)をしたり、外遊びや家族と一緒にトランプなどのアナログゲームをしたりなど、冬休みならではの時間を過ごせるといいですね!

