

ほけんだより 1月

令和2年1月8日
新座市立栗原小学校
養護教諭 佐藤史織

あっという間に令和元年が終わり、新しい年が始まりました。冬休みはご家族皆さんが健康で楽しく過ごせたでしょうか？年末年始は楽しいイベントも多く、子どもたちもついつい夜更かしをしたり、食べ過ぎたり・・・ということがあったかもしれません。生活リズムをきちんと戻し、まとめの3学期も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

今月の保健行事

1月10日（金） 発育測定 5・6年
14日（火） 発育測定 3・4年
16日（木） 発育測定 1・2年



今月の保健目標 寒さに負けないからだをつくろう

寒い時期はかぜをひきやすくなりますが、かぜをひくということは、体に侵入してきたウイルスに負けてしまうということです。かぜをひく人とひかない人の違いは、その人が持つ体の抵抗力（免疫力）の強さにあります。ウイルスが侵入してきても自力で治せる体づくりが大切です。

抵抗力を高める方法

1 睡眠

疲れているとかぜやインフルエンザに感染しやすくなります。睡眠時間は個人差がありますが、子どもは9～11時間が理想です。睡眠不足は免疫力の低下に直結するため要注意です。ぐっすり眠ってウイルスを寄せ付けない体にしましょう。

2 運動

抵抗力、免疫力アップに欠かせないのが適度な運動です。でも、はりきりすぎて筋肉が疲労するほどの過度な運動は逆効果となります。大切なのは適度な運動を毎日続けることです。おすすめの運動は、持久力・集中力もつく「なわとび」です。なわとびは、子どもの発達を刺激し、運動能力や体力を高めるのに適しています。

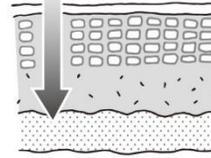
3 栄養（食事）

体の抵抗力を高めるためには栄養バランスのよい食事が大切です。『3食規則正しく』食べることを心がけましょう。



スマホや低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



どれくらいの時間でなるの？

44℃ ▶▶ 3～4時間
46℃ ▶▶ 30～60分
50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

湯たんぼ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

家族がインフルエンザにかかったら

- 1 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 かかっていない人もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も家族もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



保健室からのお知らせ

先月のほけんだよりで保冷剤の寄付のお願いをしたところですが、皆さまのご協力のおかげで、こんなにたくさんの保冷剤が集まりました！



これから存分に活用させていただきます。寄付してくださった保護者の皆さま、ありがとうございました！