

ほけんだより1月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2020. 1. 8

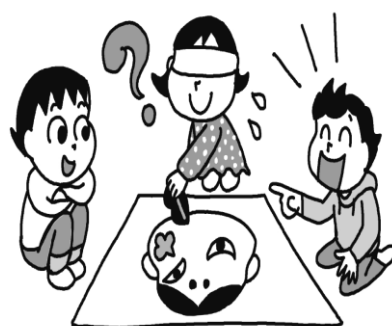
2020年がいよいよ始まりました。今年の夏は、何があるか知っていますか？

今年の夏、日本ではオリンピックが開催されます。

記憶に残る1年になりそうですね。みなさんも、

選手の人たちに負けないように、心も体も

成長できる1年にしていってくださいね。



3つの首をあたためよう

「かぜは首から引く」という言葉があります。体の中には、「首」がつく部位がいくつかあります。どこでしょう？あたためたい首は、①首②手首③足首です。ここが冷えると、体が冷えて風邪を引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。

まず、口から息を吸いこみます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むようにおさえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつかみまします。強くかみすぎないように気をつけましょう。

鼻をつまむようにふきとり、ティッシュはゴミ箱にすてましょう。

鼻水の色をみてみよう

〈透明〉
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水はたれたままにしていると肌荒れの原因にもなるので注意が必要です。

〈黄色から緑色〉
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロっとしているため、鼻の奥でたまってしまうことがあります。そのときは、加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

健康習慣で今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中中はピーンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ぞめをよくする はやねはやおき

で きるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

寒い時期のけがに注意！！

寒くなると、ポケットに手を

入れたまま歩いている人がい

ます。転んだときに手が出なく

とても危険です。

手袋をするなど手は使える

ようにしてくださいね。



保護者の方へ

明けましておめでとうございます。冬休みは、お子様とゆっくり過ごすことができたでしょうか？12月は、藤沢市内でもインフルエンザの流行が見られました。長後小学校でも、インフルエンザに感染した児童が見られましたが学級閉鎖はありませんでした。1月に入り、これからが流行の本番です。子供たちの生活を規則正しいリズムに戻し、病気に負けない体づくりをしていきましょう。また、体調がすぐれない場合には無理せずに各ご家庭にて様子をみていただけたらと思います。2020年も子供たちが怪我なく健康に過ごすことができますように・・・保健室でも子供たちを見守っていきたいと考えています。



寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



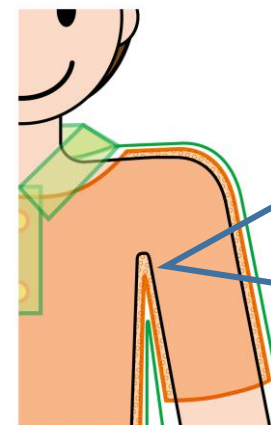
寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

☆肌着をみにつけよう☆

保健室で「頭が痛い」「気持ちが悪い」と来室した子供たちの体温を測ろうとすると、肌着を着ておらず、長袖のTシャツ1枚で過ごしている児童を見かけます。学校では、体育の授業で運動したり、休み時間にめいっぱい遊んでいるため冬でも汗をたくさんかきます。肌着を着ていないと汗を吸収してくれないため、汗で体が冷え体調を崩す原因にもなります。また、肌着を着ることで保温対策にも役立ちます。肌着を着ることによって、衣類と衣類との間に空気の層が生まれ、そこに熱が蓄えられるからです。空気は熱を伝えにくい最良の断熱材になります。上手に肌着を活用して、ぜひ体調管理に役立てましょう。



下着は肌に直接触れるものなので、素材が合わない肌あれをおこしてしまいます。綿など自然素材のものや、保温性に優れた新素材など色々な種類が市販されています。自分の肌に合ったものを選びましょう。汗をかきやすい人は吸放湿性のある素材を選ぶと快適に過ごせます。