

ほけんだより 11月

日中はあたたかい一方、朝夕は寒さを感じる時もありますね。一日の寒暖差が大きいと、体で使うエネルギーがたくさんに必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして、疲れをため込まないようにしましょう。

もしかして風邪? ひどくなる前に 予防しよう

「熱が出た!」「体がだるくて動けない…」など、風邪の症状が急に出たという経験をしたことはありませんか?でも、実はそうなる前に風邪のひき始めのサインがあったかもしれません。風邪のひき始めだと思ったら、ひどくなる前に予防しましょう。

風邪のひき始めのサイン

- くしゃみ
- 悪寒
- 鼻水
- 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給

熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「塵毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けん時間で時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図

約100万個 (手洗いなし) → 約1万個 (流水で15秒すぎ) → 数百個 (ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ) → 1/100万 (ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット)

「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

手の甲

手のひら



うんちは自分の健康状態を知るための目印です。みなさんは毎日良いバナナうんちが出ていますか？保健室にお腹が痛い^{なか}と来室する児童の中には、「何日もうんちが出ていない」「かたいうんちしか出ない」という人がいます。どうしたら良いうんちが出るか、クイズで確認^{かくにん}してみましょう。

うんちが出やすいのはどっち？



A. リラックスしている時



B. 集中している時

↓
正解は…？↓

A. リラックスしている時

腸はリラックスしている時にたくさん働き、集中したりストレスを感じたりしている時は働きにくくなると言われています。

また、食べ物が胃に入ると腸はたくさん働きます。朝ごはんをしっかり食べると、その後^{あと}にうんちが出やすくなります。

うんちが出やすい姿勢はどっち？



A. 背筋を伸ばす



B. 前かがみ

↓
正解は…？↓

B. 前かがみ

実は、腸とうんちの出口は「くの字」にまがってつながっています。前かがみになることで腸とうんちの出口がまっすぐになり、うんちが出やすくなります。

良いうんちにつながる食べ物^{たもの}は？



A. まめ



B. きゅうり

↓
正解は…？↓

A. まめ

まめにはうんちの量を増やして、良いうんちが出るのを助けてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。ほかにも「食物せんい」がたくさん入った野菜やくだものがあるので、ぜひ調べてみよう。

良いうんちを出すために必要な^{ひつよう}ものは？



A. かるい運動



B. たくさんの水分

↓
正解は…？↓

A. かるい運動

かるい運動はリラックスにつながるため、腸がたくさん働くようになります。ラジオたいそうがおススメです。

水分は、ちょうどいい量^{りよう}を取ることが大切ですが、とりすぎても良いうんちにはつながりません。

◎2年生と「目を大切に^{めたいせつ}する方法^{ほうほう}」を勉強^{べんきょう}しました！

視力検査の前に、2年生と一緒にクイズに答えながら「目を大切にする方法」について勉強しました。「明るさに気をつける」「姿勢に気をつける」「画面を20分見たら、5分休けいする」ことを学び、ミニオンと一緒に目のたいそうをしました。

