



令和5年12月7日
 押水第一小学校
 保健室
 NO.9

今年も残り1ヶ月となりました。今年(ことし)は例年(れいねん)よりもインフルエンザや咽頭結膜熱(いんとうけつまくねつ) (プール熱) などさまざまな感染症(かんせんしやう)が早い時期(はやじま)から流行(りゆうこう)しています。今年(ことし)最後まで元気(げんき)いっぱい(す)なから(よ)だ(す)で(よ)過ごす(よ)ために、かぜ(かぜ)予防(よぼう)を(し)かりと(し)ま(し)よう。



12月の保健目標 《かぜを予防しよう》

のど(のど)が乾燥(かんそう)すると、体(からだ)に入(い)ってきたウイルス(うゐる)を追い出(お)す力が減(ち)ってしまい、かぜ(かぜ)をひきやす(ひ)くなります。



ランドセル(らんどせる)にマスク(ますく)の予備(よび)をいれてお(お)きましょう!



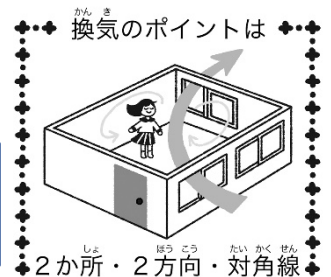
のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋(へや)を加湿(かじつ)する (湿度(しつど)50~60%程度(ていど)に)
- こまめ(こまめ)に水分(すいぶん)をとる (常温(じょうおん)の水(みづ)が白湯(びやう)がよい)
- 口呼吸(くちどきゅう)ではなく、鼻呼吸(びなどきゅう)をする
- うがい(うがい)をする (のど(のど)の奥(おく)にも届(と)くようにする)
- マスク(ますく)をする (呼吸(こき)による保湿度(ほしつど)効果(こうか))

保健給食委員会(ほけんきんじきうゐんかい)の児童(じどう)が、毎日(まいにち)長休(ながやす)みに換気(かんき)の放送(ほうそう)をしてくれて(い)ます♪ 閉め切(しめ)られた部屋(へや)の中(なか)は、かぜ(かぜ)のウイルス(うゐる)を含(ふ)んだ汚(きた)い空気(くわい)になっ(な)っています。頭(あたま)が痛(いた)くな(な)ったり、かぜ(かぜ)がひく原因(げんいん)になり(な)ります。



空気(くわい)の通り道(とほりみち)をつくら(つ)ろう!
 ドア(まど)と窓(まど)を10cmあけ(あ)るだけ(だけ)で、効果(こうか)あり♪



発症日(はっしやうび)を入れて(い)てね。

登校再開日(とうこうさいかいび)早見表(はやみひょう)

元気(げんき)回復(かいふ)

体温計(たいおんけい)の使い方(つかいかた)

正しく測(た)るためのポイント

| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|-----------|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 新型コロナウイルス | 発症 | 症状軽快 | | | | | 登校再開 | | |
| インフル | 発症 | 解熱 | | | | | 登校再開 | | |

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

下(した)から上(うへ)へ差(さ)し込(こ)み、体温計(たいおんけい)の先(さき)をわき(わき)のくぼみ(くぼみ)の中心部(ちゆうしんぶ)に当(あ)てる

もう一方(もういつぱう)の手(て)で押(お)さえて、わき(わき)を(し)かりと(し)る



保健指導を行いました！

1～3年生は「よい姿勢」について

おうちの人といっしょに
よみましょう。

自分のいつもの姿勢をふりかえて、悪い姿勢をしていると、からだにどのような影響があるのかを考えました。

悪い姿勢をすると、

- ① ないぞうが押されて、うまく働かなくなる
→便秘や下痢になる
→呼吸がしにくく、イライラしやすくなる
- ② 背骨が曲がる
→猫背
→病気になることも…
- ③ 目とタブレットの距離が近くなる
→視力が下がる

グー・ピタ・ピンでよい姿勢♪



画面との距離は「パー」の手を2個分あける！



4～6年生は「ゲームが及ぼす体への影響」について

つついやりすぎてしまうゲームやスマホは、体と心にどんな影響があるのかについて考えました。薬物依存症やアルコール依存症と同じように、ゲームのやりすぎは脳の前頭前野という「理性」をつかさどるところに大きな影響を及ぼします。子どもは前頭前野がまだ発達途中であるため、「やめなきゃいけない」という理性よりも、「あとちょっとやりたい、楽しい！」という衝動の方を優先されやすく、ゲームをやめられない状況に陥りやすいです。最近では、ゲーム依存症という病気ができました。ゲームやスマホのやりすぎによって、睡眠不足や生活リズムを崩さないために、児童一人一人が『自分ルール』を決めて、1週間取り組みました。

1週間の取り組みを通して、生活を見つめ直すきっかけになった、少しはゲームの時間を減らすことができたという児童が増え、とてもうれしい気持ちになりました。冬休みも『自分ルール』を作って、無理のない規則正しい生活を送ってほしいです。

自分ルールをつくろう！
今の使用時間 だいたい _____ 時間

| | |
|------|-----------------------------|
| 時間 | ゲーム・スマホは、1日 _____ 時間までにします。 |
| 曜日 | _____ 曜日はおやすみ day! |
| なる時間 | _____ 時までにはねます。 |
| 感想 | |



健康って何だろう



健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

