



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(よぼう)ために、かぜ(かぜ)予防(よぼう)をしっかり(す)と(す)しましょう。



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(ウイルス)を追い出(お)す力(ちから)が減(へ)ってしま(ま)い、かぜ(かぜ)をひきやす(やす)くなります。



ランドセル(ランドセル)にマスク(マスク)の予備(よび)をいれておきま(ま)しょう!



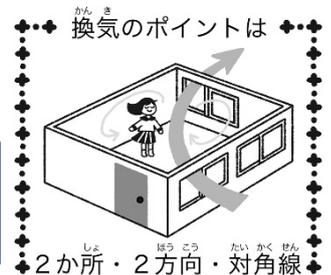
のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋(へや)を加温(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)か白湯(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(とど)くようにする)
- マスク(マスク)をする (呼吸(こき)による保湿(ほしつ)効果(こうか))

保健給食委員会(ほけんきんじくゑいぎんかい)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)ています♪ 閉め切(しめき)られた部屋(へや)の中(なか)は、かぜ(かぜ)のウイルス(ウイルス)を含(ふく)んだ汚(きた)い空気(くわいき)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(くわいき)の通り道(とほみち)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)を入れてね(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(かいふく)

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	症状(しょうじやう)軽快(けいかい)	症状(しょうじやう)軽快(けいかい)		症状(しょうじやう)軽快(けいかい)	症状(しょうじやう)軽快(けいかい)	症状(しょうじやう)軽快(けいかい)	検査(けんさ)再開(さいかい)		
インフル	解熱(げねつ)	解熱(げねつ)	解熱(げねつ)	解熱(げねつ)	解熱(げねつ)	解熱(げねつ)	検査(けんさ)再開(さいかい)	検査(けんさ)再開(さいかい)	検査(けんさ)再開(さいかい)

コロナもインフルもここ(ここ)は同じ(おな)じ / コロナ(コロナ)は「か(か)つ(か)つ)症状(しょうじやう)が軽快(けいかい)した(した)後(あと)1日(いちにち)を(を)経過(けいこ)する(する)まで」 インフル(インフル)は「か(か)つ(か)つ)解熱(げねつ)後(あと)2日(ふたにち)を(を)経過(けいこ)する(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(もういっぽう)の手(て)で押(お)さえて、わき(わき)をしっかりと閉(し)じる



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 ないどうが押されて、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	_____ 時までにはやめます。
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

