

ほけんだより 1月

湯野小学校 保健室

令和7年が始まりました。冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。かぜのウイルスたちは、そんな状態が大好き。早くお正月気分から抜け出して、生活リズムを整えていきましょう。
今年も保健室から、みなさんが元気に過ごせるように体や心の健康情報を発信していきます。



**お正月気分
から抜け出す
5つのポイント**



① 毎日同じ時間に起きる



② 起きたら日光をあびる



③ 朝ごはんを食べる



④ 適度な運動をする




⑤ 早く寝る

規則正しい生活リズムを支える
体内時計をセットする

朝日は体内時計のズレをなおし、夜の強い光は体内時計のズレをつくる

1日は「24時間」ですが、体内時計は平均「24.2時間」実際の時間とズレが生じます。それを調整するのは、目から入る朝日など光です。逆に夜にメディアから出る強い光は、体内時計を夕方だと誤解させ、ズレを生じさせます。

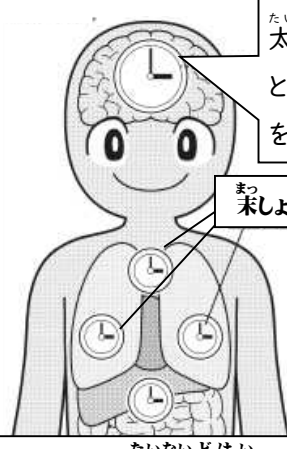


体内時計の中心「中すう時計」

中すう時計は脳の中にあり、目から入った太陽などの光の情報を受け取り、実際の時間とあうように、脳を中心に全身のリズムを調整をしている。

ここさいぼう 個々の細胞のリズムをつくる「末しょう時計」


中すう時計の時間をもとに、全身の細胞の中にある末しょう時計が、体温の高さや内臓の働き、ホルモンを出す量などを調整している。



2つの体内時計

「中すう時計」と「末しょう時計」のリズムを合わせる朝ごはん

朝ごはんを食べることで、個々の末しょう時計がセットされ、中すう時計と末しょう時計のリズムが一体になり、生活リズムが整います。朝ごはんは、全身にエネルギーを与えるだけでなく、生活リズムをつくる大切な働きをしています。



ふゆ 冬にはやりやすい感染症



インフルエンザ



ノロなど
かんせんせい
かんせんしょう
感染性胃腸炎



あーるえす
R S ウイルス
かんせんしょう
感染症

おうちの方へのお願い

かんせんしょうかくだいぼうし
感染症拡大防止のためにマスクを使用する場合があります。
ります。**マスクを3枚程度、使用済みマスクを持ち帰る袋を1枚、ランドセルに入れてください。**ハンカチも貸し借りできませんので、**ハンカチを忘れないように持た**せてください。ご協力をお願いします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など感染症は、寒くて空気が乾燥している冬が、1年を通して一番はやりやすい時期です。みなさん気をゆるめず、手あらいや換気などの予防行動をしていきましょうね。

参考資料：健2022 12月号

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- あさごはんをたべている (a.まいにち b.ときどき c.たべていない)
- にく・さかな・やさいなどパランスをこころがけてたべている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- よるは、はやめにねて、ぐっすりねむっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- そとからかえったら、せっけんでてをあらっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- トイレのあとも、せっけんでてをあらっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- おふろでゆっくりゆぶねにつかっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- こまめにかんきをしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- のどがかんそうしないようにこころがけている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- ストレスがたまらないように、くふうをしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- たいちょうがわるいとき、がいしゅつをひかえる (a.している b.ときどきする c.していない)

外で

- からだをひやさないようにあたたかいふくそうをしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- てきどなうंदうをしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- ドアノブなどをさわったてでめ・くち・はなをさわっていない (a.さわっていない b.ときどきさわる c.よくさわる)
- しょくじのまえやトイレのあとにせっけんでてをあらっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- アルコールしょうどくやてあらいでてやゆびさをせいけつにしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- せきEチケットをまもっている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- マスクのひょうめんをさわっていない (a.さわっていない b.ときどきさわる c.よくさわる)
- ひとごみをさけている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- からだをひやさないようにつめたいものをたべないようにいしきしている (a.まいにち b.ときどき c.していない)
- ともだちとたべものやのみものをシェアしていない (a.していない b.ときどきする c.よくする)

さいてんしてみよう

a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点



81~100点

素晴らしいです！ この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかのぼうぎょりよく

61~80点

惜しい！ あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

すきだらけのぼうぎょりよく

31~60点

もう少しがんばろう！ 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわのぼうぎょりよく

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

風邪かな？

と思ったら...

しょうぼう 情報プラス

風邪薬

よくある

かんちがい

風邪かなと思ったら、食事や水分をとり、ゆっくり休むのが一番。のどが痛い時は、ゼリーなど食べやすいものをとることをお勧めします。



風邪など病気にかかった時、病院を受診をして薬を飲みますが.....
風邪薬を飲めば早く治るは...×
風邪薬は症状を和らげるもの。

風邪を治すのは体の中にある力。休むことで、体の中にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。風邪を治すことができるのです。