

ほけんだより

元気な豊浜っ子

発行日 令和元年 12月9日
磐田市立豊浜小学校保健室

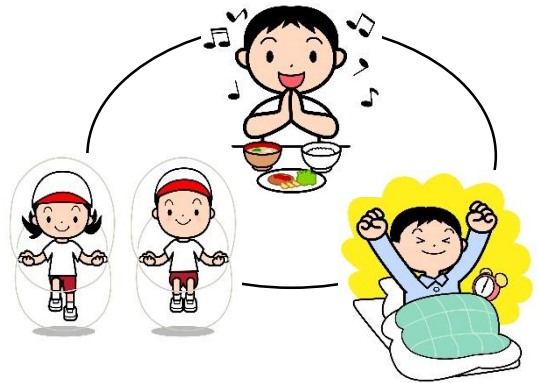


はく息も白くなり、寒さが厳しくなってきました。このあたりの地域で雪が降ることはあまりありませんが、風が強くと吹くため、より寒く感じます。雪の降る地域より気温が暖かいからか、家の中を温めず、家の中の温度があまり高くないと聞きます。家の中が寒く、動く気がなくなるのも体力不足の原因です。部屋を暖かくして、外でも部屋の中でも健康に過ごしましょう。

12月のほけんのめあて 寒さに負けない体をつくろう

① 食事・運動・すいみんで体を強くする。

- ☆「ミニやご」の栄養バランスが整った食事を好ききらいなく食べよう
- ☆寒くても、外で遊んだり、運動をしたりして、体力をつけよう。
- ☆早ね早起きをして十分に体を休め、スッキリと1日を始められるようにしよう。



② 体を温める。

- ☆長そで長ズボンで体が冷たい空気に触れるのを最小限にする。(手ぶくろ・マフラーは外でつけましょう。)
- ☆下着や上着の重ね着で調節できるようにする。
- ☆運動したり、温かい食べ物を食べたり、湯ぶねにつかって温まったりするなど、体の中からも温める。

③ 病気を予防する。

- ☆手あらいが、マスクで、ウイルスから自分を守る。
- ☆人の多いところは避けて、ウイルスをもらわない。
- ☆インフルエンザの予防接種を受ける。



～ インフルエンザは冬が好き!? ○×クイズ ～

<第1問>

インフルエンザは寒くてカサカサした空気だと長生きする。

○か×か。

<第2問>

インフルエンザは夏のような太陽の強い光が苦手である。

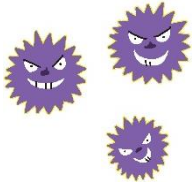
○か×か。

<第3問>

インフルエンザは体が冷えて寒がっている人が好き。

○か×か。

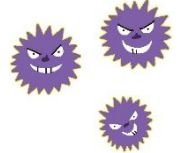
答えはうら面へ→



「インフルエンザは冬が好き!？」 答え

答え…第1問○、第2問○、第3問○

インフルエンザは気温の低い場所、カサカサと乾燥した空気だと、多くのインフルエンザウイルスが長生きすることができます。そのため、日本の冬の季節が大好きです。部屋の中の温度は20～24℃、湿度は50%以上にしておくとうれいず。湿度が高いと、人間の喉も潤うので、インフルエンザウイルスが体に入りづらくなります。また、夏のような太陽の強い光（紫外線）が苦手です。日本の夏にインフルエンザがあまり流行しないのは、このためです。冬は体が冷えます、体温が下がると、体を守る免疫能力も下がります。それをねらってインフルエンザは体の中で活発になるので、体を冷やさないように注意しましょう。



～保護者の皆様へ～

✪ 4年生・保健「育ちゆく体とわたし」 ✪

11月21日、4年生と保健の授業をしました。4年生の保健では思春期に起こる体の変化について勉強していきます。児童にとって、これから自分に起こる変化を想像するのは難しく、取り組みにくい内容であったかもしれません。しかし、4年1組の児童は集中して授業に臨み、活発なグループワークを行ってくれました。きっとこれから起こる体の変化を自分なりに受け止めていけるだろうと思います。御家庭でも、児童の発達段階に合わせ、お子様の成長を機に話題に出していただくと、不安や心配も和らぐと思います。



✪ 冬休みの過ごし方について ✪

日頃の学校保健活動への御協力ありがとうございます。

12月26日より冬休みとなります。インフルエンザが流行する時期でもありますので、入念な感染症予防及び健康観察をお願いします。また、健康診断結果通知後の受診をされていない場合や、体調不良やけががある場合は、児童の楽しい冬休みのために、かかりつけ医が休診になる前に受診していただけたらと思います。



健康診断結果通知後
ただいまの豊浜小受診率
83.7%

