ほけんだより

2021 年 12 月 23 日

宇部市立琴芝小学校保健室

○冬休みの健康生活　○感染予防対策　12月

○冬の水分補給　○今年の治療　今年のうちに

○頭の回転コーナー

１２月の保健目標

○換気に気をつけよう

いよいよ冬休みです。クリスマス、大みそかと楽しいイベントがつづきます。
でも、体の具合が悪いと楽しめません。
新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザ、感染性胃腸炎などにも気をつけて、元気に楽しくすごしましょう！

冬休みも“いつもの生活リズム”で！

冬休みは、おいしいものを食べたり、遊んだり･･･楽しみですね！
でも、寒いのでつい家の中でダラダラ･ゴロゴロしてしまいがちです。
あまり動かないと夜おそくまでねむくならず、寝る時刻･起きる時刻がバラバラに。
さらには、おやつの食べすぎで食事をとれず。。。。生活リズムがピンチに！
なんてこともあるかも。

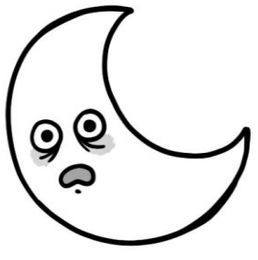
ポイントは**『いつもの生活リズムをあまりかえないこと』**です。
休み中はもちろん、休み明けも元気に、健康にすごせるよう、
いつもの生活リズムをキープできるといいですね。
ゲームや YouTube　スマホの使いすぎも注意しましょう！

こんな習慣に気をつけて！

☆ダラダラン

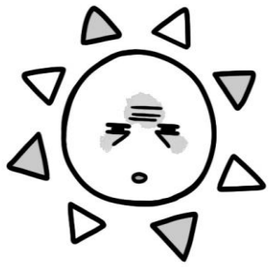
ダラダラとすごさずに
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨフカシー



寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

☆アサネボー



早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆タベスギルン

年末年始は
食べすぎないように！

まだまだ続けよう！感染予防対策

こまめな手洗い

30 秒ぐらいかけて、せっけんでていねいに洗おう！
洗ったあとは、きれいなハンカチやタオルで水分をふきとろう！

空気のいれかえ

２方向（対角線上）の窓などをあけておくと、よく空気が流れます。
窓を少しだけ、ずっとあけておくのが一番よいのですが、寒いときには、３０分に１回以上数分、窓を全開にしましょう！

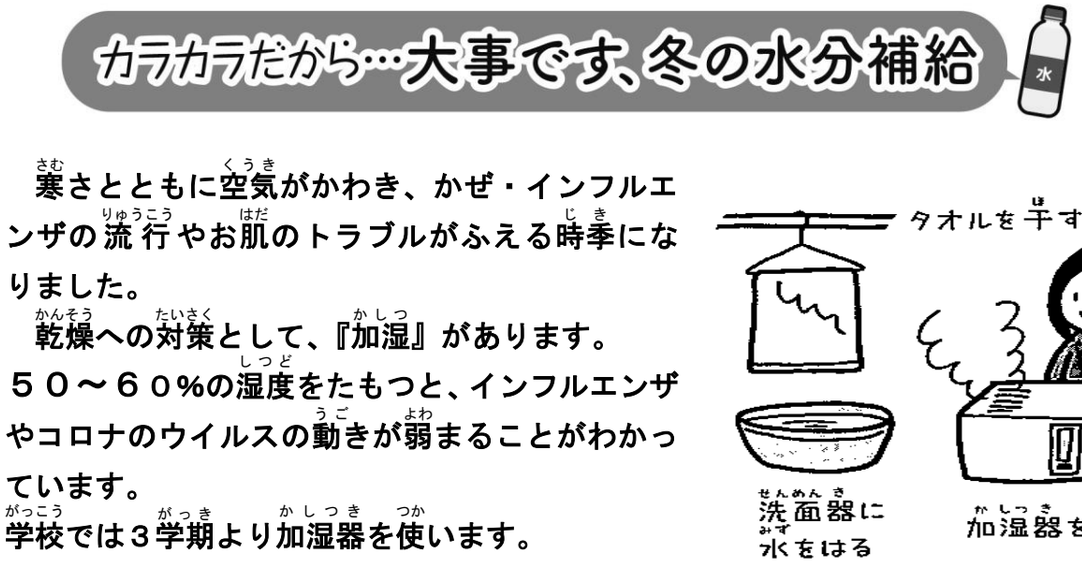
マスクをつける

人と近づくときにはマスクをつけよう！
正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりおおい、顔との間にすきまができないようにしましょう。

よく寝て、よく食べて、運動をして、つよい体を作ることも大切な予防法です。

お手伝いでも
体を動かそう！

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



寒さとともに空気がかわき、かぜ・インフルエンザの流行やお肌のトラブルがふえる時季になりました。

乾燥への対策として、『加湿』があります。

５０～６０%の湿度をたもつと、インフルエンザやコロナのウイルスの動きが弱まることがわかっています。

学校では３学期より加湿器を使います。

おうちでは、せんたくものをほしておくのがおすすめです。

もうひとつ乾燥への対策として大切なのが、『水分をとること』です。

冬は、夏よりも汗をかく量が少ないため、体から出ていく水分があまり目立ちません。

そのため、水分をとることについて、「気にならない」「気にしなくていい」・・・そんなイメージがありませんか？

冬は、外は乾燥してカラカラ、家の中は暖房でやっぱりカラカラになります。

そうなると体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとることが大切です。

水分がたくさん入っている果物を食べるのもいいですね！

冬でも熱中症は起こります。

『加湿』と『水分補給』に気をつけて、元気にすごしましょう！

今年の治療　今年のうちに。。。

今年もあとわずか。１年のしめくくりとしてふりかえりや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎えたいものです。

健康診断の結果から　受診した方が良いと思いながら後回しになっている人はいませんか？

年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ早めに受診しましょう。

受診したら、受診届を出してくださいね。

何問？難問？ 頭の回転コーナー

◆①から⑬にあてはまる言葉を考えて□に入れていきましょう。A～Eのマスの言葉をならびかえて、下の標語を完成させてください。

てあらい　うがいで　○○○○○

■タテのかぎ

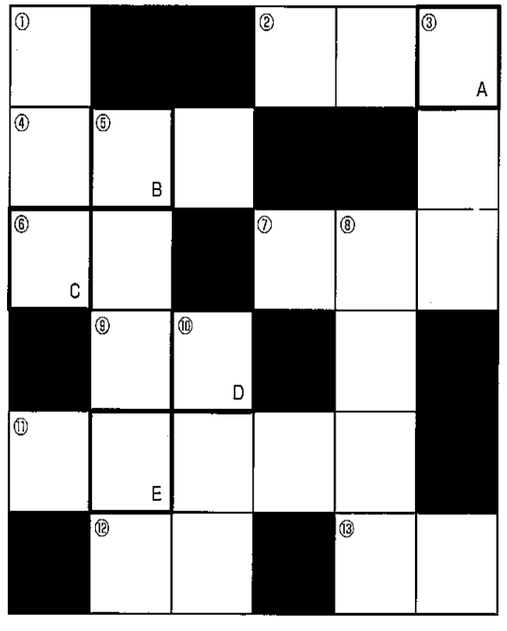
①温泉でする、くさーいニオイは、これのニオイです。

③1学期、2学期、3学期ではなく、○○○と後期にわかれている学校が増えてきました。

⑤私たちを取り囲むこの問題にも関心を持ちたいですね。

⑧からだを動かす授業です。

⑩あたまにかぶるものです。



■ヨコのかぎ

②背中が丸まって○○○になっていませんか？

④食べすぎるとご飯が食べられなくなります。

⑥○○も実力のうちです。

⑦掃除の前にはまずこれで、ほこりを落とします。

⑨未来に「夢」と「○○う」を持ちたいですね。

⑪十字架のついた建物です。

⑫「モー」と鳴く動物です。

⑬外はイガイガの木の実です。ウニに似ています。

よいお年をおむかえください！

こたえ：かぜよぼう