

ほけんだより12が

令和3年12月5日
京都市立嵯峨野小学校



寒さが本格的になってきて、体調をくずしやすい時期です。昨シーズンはインフルエンザの流行がなかったため、今年は流行するかも…とも言われています。ただ、昨年度の様子から、ていねいな感染対策することで、インフルエンザの流行はかなり予防できるのではないかと思います。

嵯峨野小では、休み時間の後や給食の前など、石けんでていねいに手洗いうる姿が見られ、たくさんの方が感染症予防に気をつけています。ただ、水が冷たくなってくると、つい簡単に済ませてしまいがちです。これからも石けんで洗う、洗った後はハンカチでふくなど、ていねいな手洗いを続けてください。家庭でも、外出先から帰ったら、家族みんなで手洗いをしましょう。



今月のほけん目標

～寒さに負けないで外で元気に遊ぼう～

《運動の効果》

- ・血行がよくなり、体温が上がる
 - ・血液(白血球)の働きが活発になり、かぜへの抵抗力が強くなる
 - ・体が適度に疲れて、よく眠れる
 - ・丈夫な骨をつくることができる
 - ・気分がすっきりして、ストレス解消になる
- (ストレスはかぜの原因になる)



カラカラだから…大事です、冬の水分補給



風邪や新型コロナウイルス、インフルエンザのウイルスは、乾燥した空気を好みます。また、乾燥すると、お肌のトラブルも増える時期です。乾燥の基本の対策として「加湿」と「水分補給」があります。冬の屋外は乾燥した気候でカラカラです。そして、室内も空調(暖房)でやっぱりカラカラ。そのため、体も乾燥しやすくなるので、水分補給が大切です。熱中症と聞くと、夏が思い当たりますが、冬でも水分が不足すると起こります。こまめに水分補給をして、激しい運動をしたときや、強めの暖房の場所にいるときは特に注意が必要です。



《簡単にできる乾燥対策!》



ぬれタオルをかける



観葉植物を置く



洗面器にお湯をはる



きり吹きを使う

冬休みも健康に過ごすために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する