

1月のほけんだより

島小学校 保健室
2023.1.10

楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。学校が始まりましたが、心と体の準備はできているでしょうか。

冬休み明けも元気に学校生活を送れるように、まずは生活リズムを整えましょう。生活のリズムを整えるコツは決まった時間に起きて、寝ることです。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ご飯を食べましょう。長時間ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりはやめましょう。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れるといいですね。

水分補給でカゼ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



ストレス解消

3つの



ストレスがたまっているときは、「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど
体の疲れをとるのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。



Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど
がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



Recreation

スポーツ、旅行など
何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間をもとう！



あなたに今必要な“休み方”はどれですか？3つの「R」を意識して、効果的に休息できるといいですね。

☆☆☆ 続けよう！感染症対策 ☆☆☆

<手を洗うタイミング>



冬は水道の水が冷たくて、つい手洗いも簡単にすませてしまう…なんて人はいませんか。感染症の予防に手洗いはとても重要です。引き続き、石けんを使って、こまめに丁寧な手洗いを続けましょう。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう