



令和2年1月8日

青木村立青木小学校

☆☆保健室発行☆☆

あけましておめでとございます。

あたら とうし はじ たの ふゆやす す だいかん ねん なか もっと
新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？1月20日は「大寒」で、1年の中で最も
さむ じき い ふゆほんばん ふゆやす みだ せいかつ き か さむ
寒い時期と言われています。これからが冬本番！冬休みで、すこ〜し乱れた生活リズムを切り替えて、寒さ
に負けない体を作って行きましょう♪ 今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます。

ことし ねが
今年もよろしくお願ひします。

冬の健康 そととなか

1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

3 首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

湿度=50~60%
温度=18~20°C

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

車 ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

かぜよぼう ふうじゃよぼう として、うがい後の水分補給がとってもいいというのは、1や2のことが理由なのです。これからも水分補給に心がけていきましょう。

感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち

ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれいなのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



わらかど 笑う門には福来る

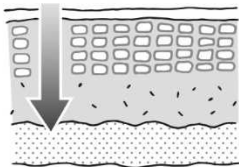


こんなことわざ、知っていますか？他にも“幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ(アラン)” “笑いは消化を助ける、胃酸よりはるかに効く(カント)” “笑いは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである(ニーチェ)” という哲学者の言葉もあります。どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。でも、まだ研究が進んでいないはるか昔の人も「笑い」の効果を感じていたのです。みんなで笑って1年過ごせるといいですね(^_^♪)

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



冬休み前には青木小学校にもインフルエンザが流行りました。風邪予防として、「手洗い・うがい」「咳エチケット」「換気」を心がけて、これからもやってくる風邪やインフルエンザに備えていきましょう。

1月の測定予定 1月14日→6年生 1月15日→3・4・5年生 1月16日→1・2年生

です。半そで・短パンの用意をお願いします。今回は身長と体重測定です。どのくらい大きくなったかな？楽しみですね(^_^♪)