

ほげんだより1月号




平成 31年1月9日
あつぎ しりつ とびお しょうがっこう ほけんしつ
厚木市立鷺尾小学校 保健室


3学期がスタートしました。今年一年が良い年になるよう、ケガや病気に気をつけて、健康に過ごすようにしましょう。

冬休み気分をリセットしましょう！


早起きしよう
朝の光を浴びると体の中のスイッチが切り替わり、生活リズムをリセットしてくれます。朝日を浴びない人は、脳や体が動き出すまでに時間がかかるので、昼にようやく目覚める状態になります。




早く寝よう
睡眠時間が少ないと体のつかれが取れないほか、イライラした気持ちになりやすいです。夜は早めに寝る準備をし、睡眠時間をしっかり取りましょう。




ぐっすり眠るコツ
◎夕飯は寝る3時間前までにすませましょう。
◎お風呂は寝る1時間前までに入りましょう。
◎部屋の電気を暗くして、寝る環境を整えましょう。
◎パソコン・スマートフォン・ゲームなどは、寝る直前に使わないようにしましょう。



朝ごはんを食べよう
脳は寝ているあいだにたくさんのエネルギーを使います。朝起きたときの脳はエネルギー不足の状態なので、朝ごはんをしっかり食べましょう。かむ動きは脳が刺激され、目が覚めるといわれています。



運動をしよう
運動をすると体を守る力(免疫力)が高くなります。外遊びや体育で積極的に体を動かすようにしましょう。



クイズで知ろうインフルエンザ

正しいものに○をつけましょう。

- ① 高い熱が出る風邪をインフルエンザという。
- ② 予防接種をしてもインフルエンザにかかることがある。
- ③ インフルエンザになっても学校に登校できる。
- ④ インフルエンザの症状は高い熱が出るだけで治る。
- ⑤ 出席停止期間は買い物などの外出も控える。



こたえ

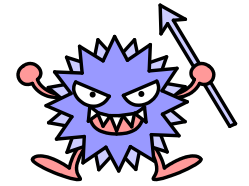
①×
インフルエンザはインフルエンザウィルスから感染します。風邪(感染症)が悪化したものではありません。

②○
予防接種は感染を防ぐものではありません。感染しても軽い症状で治る効果があります。

③×
インフルエンザは出席停止の感染症です。発症して5日、熱が下がって2日経たずと登校できます。

④×
インフルエンザに感染すると、のどの痛み、発熱、頭痛、寒気、関節痛などの症状があらわれます。

⑤○
出席停止期間の外出は、できるかぎり控え、感染が広まらないようにしましょう。



保護者の方へ 冬季はインフルエンザやノロウィルスが流行します。登校する前にお子さまの健康状態をみていただき、体調が悪いときは早めに休養するようお願いいたします。

冬の登下校で気を付けること

寒い季節は雨や雪が降った後、道路が凍ることがあります。すべて転ぶと大けがになるので、気を付けて歩くようにしましょう。

- ◎ 朝の道路は凍りやすいので、すべらないように気を付けましょう。
- ◎ マンホール、横断歩道、歩道橋は、とくにすべりやすいので注意しましょう。
- ◎ ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手を使わずとても危険です。

