

12月 ほけんだより

川辺小学校
保健室
家庭数

今年も残り1カ月をきりました。いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月などの楽しみがたくさんありますね。元気に楽しく過ごせるように、規則正しい生活と感染予防を心がけましょう。

ふゆ けんこう あんぜん 冬を健康で安全にすごそう

①生活リズムを崩さない。

冬休みに入っても、夜ふかしせずしっかり睡眠をとしましょう。

年末年始は食べすぎにも注意です。バランスのよい食事で丈夫な体を作りましょう。

②感染症やかぜの予防をする。

寒くても手洗いやうがい、換気することでウイルスなどの感染を予防しましょう。また、乾燥を防ぐことも大切です。

③運動をする。

体力や免疫力がつくだけでなく、体を動かすことで気持ちをリフレッシュすることができます。

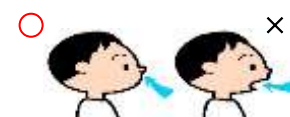
④暗くなる前に家に帰る。

冬は日が暮れるのが早くなります。安全のために、明るいうちに帰ったり、帰りの時間をお家のひとに伝えたりしましょう。

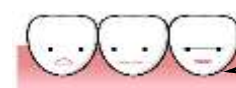


マスクのときも鼻呼吸ができていますか？

マスクをつけていると、つい口呼吸になってしまっていないですか？



口呼吸は口の中が乾燥するだけでなく、ほこりやウイルスがそのまま体内に入ってしまう。鼻で呼吸をすることで、体に入る空気の温度や湿度を高めたり、鼻毛がフィルターの役割を果たしたりしてくれるので、感染症の対策にもなります。



口呼吸は口の周りの筋肉とのバランスがとれず、歯並びに影響を与える可能性があります。

かんき 換気をしよう！

換気は、汚れた空気を外に出したり、薄めたりすることができ、感染症対策の1つになります。

換気の目安は1時間に5～10分程度とされており、5分ずつ2回に分けると良いです。また、できるだけ対角線にある窓を、2か所開けることで空気の通り道ができ、効率的に換気を行うことができます。窓が1つしかない場合には、部屋のドアを開けて扇風機を窓に向けることが効果的です。



暖かく過ごすための服装の工夫

★ポイント1：やっぱり下着！

最近では薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材等もあります。

★ポイント2：上手な重ね着！

インナー（下着）＋ミドル（シャツ、セーター等の中間着）＋アウター（上着）と、服と服の間に“空気の層”を作っていきます。

★ポイント3：3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レッグウォーマー等）をうまく活用するようにしましょう。

保護者の方へ

- 冬休みに「歯みがきカレンダー」を配付します。11月8日の「いい歯の日」に合わせて各学年でお口の中について学んだことを生かして、しっかり取り組んでいただければと思います。また、むし歯等の治療がまだお済みでない方は早めに受診するようお願いいたします。
- 12月に予定していた学校保健委員会は、感染症拡大予防のため延期となりました。日程が決まりましたら、改めてお知らせします。