

ほけんだより

1月

令和6年1月9日 流山市立長崎小学校

あたら とし はじ 楽しい冬休みを過ごせましたか？
 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年の中でも最も寒い時期と言われています。これから冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。

スイッチ！冬休みモード➡➡学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

- 体に入ってくるウイルスが**
 大暴れするぞー！
- 自然免疫チームが来て**
 ウイルスをやっつけろ！
 おうえん 応援を連れてくる
- 知らせを受けた獲得免疫**
 チームもかけて戦います
 行くぞー！
- ウイルスをやっつけると獲得**
 免疫チームは次の侵入に備えます
 倒したぞー！
 記録したからまた来ても大丈夫だ！

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

1月の予定

<発育測定> ※体操服を忘れずに！
 1月12日(金) 1・2・3年生
 ひまわり・あおぞら学級
 1月15日(月) 4・5・6年生

※おうちの方へ「発育測定記録票」について
 1・3・5年生は保護者印を押印の上、担任に提出してください。
 2・4・6年生は次年度新しい用紙を使用しますので、回収しません。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法
 規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をする

参考：(株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」令和6年1月号より引用