

令和6年 1月10日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林伸之
 保健室

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。一人一人が新しい願いや目標をもち、心新たに新年を迎えられたのではと思います。今年もけがや病気には気を付けて健康に過ごしましょう。

1月の保健目標

かぜを予防しよう



腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
 感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



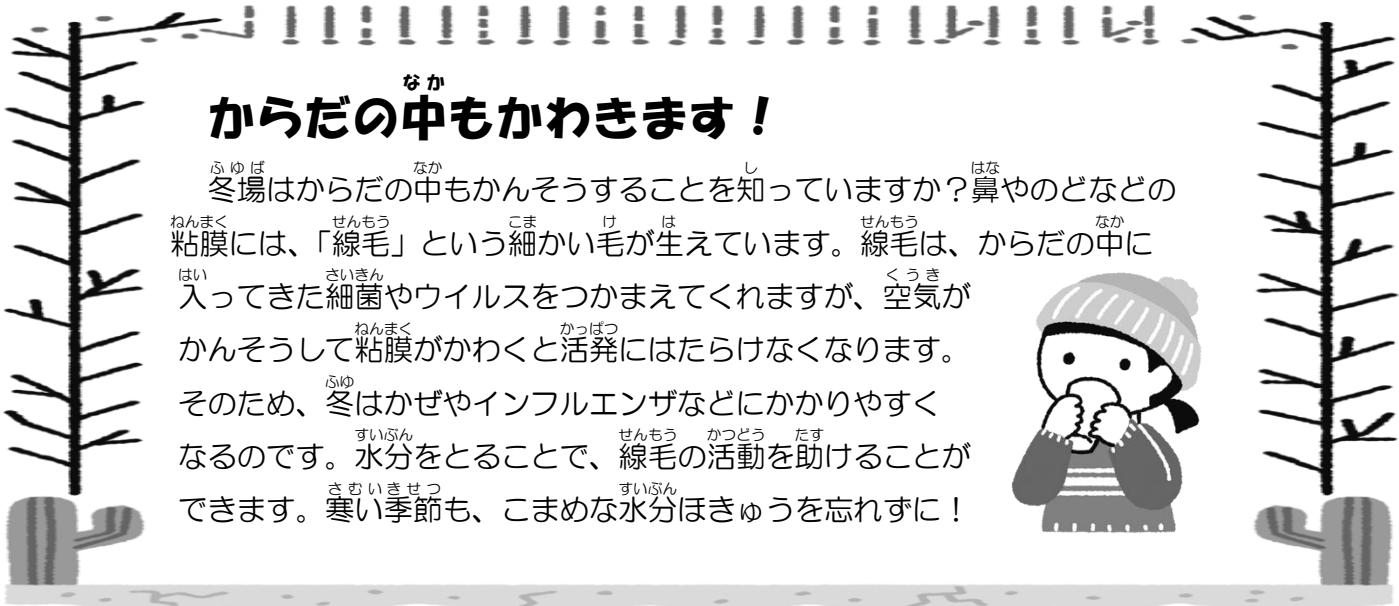
腸内環境を整えるには



【食事面】
 バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】
 適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。



からだの中もかわきます！

冬場はからだの中もかそうすることを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



～かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？～

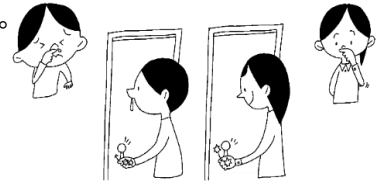
ひ かんせん
飛まつ感染

せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



せつ かんせん
接しよく感染

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわって、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

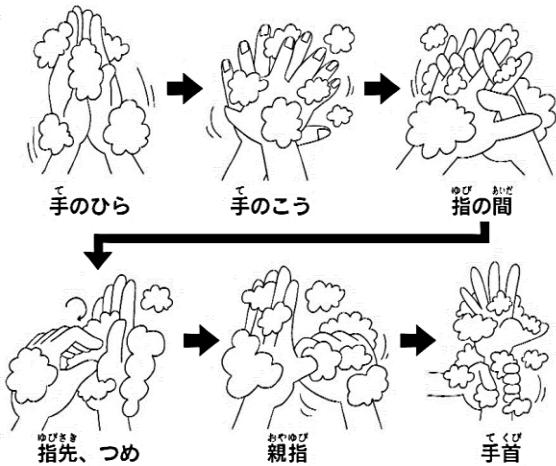


～かぜやインフルエンザの予防には、手洗いが有効です！～

～アルコール消毒で効果を高めよう！～

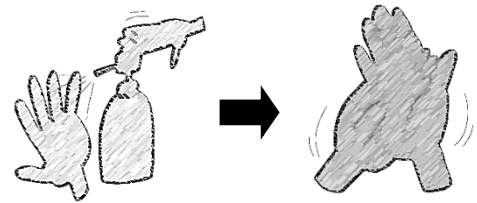
て みが
手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。
外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



アルコールが入った消毒液で手や指を消毒することで、手についたインフルエンザウイルスを弱らせて殺す効果があります。

使うときは、手のひらやこう、指の間や指先、つめ、親指、手首までよくすりこみ消毒しましょう。



がつ ほけんぎょうじ
1月保健行事

- 1月11日（木）計測 6年生
- 1月12日（金）計測 5年生
- 1月15日（月）計測 3年生
- 1月16日（火）計測 4年生
- 1月17日（水）計測 2年生
- 1月18日（木）計測 1年生

たい ぶく も
体そう服を持って
きましょう。

ほ けん じつ
～保健室より～

ねん はつ らいしつしや
2024年初の来室者！

<p>がっき 3学期がスタート！ どうし ほけんじつ と同時に保健室に きたのは...</p>	<p>てつだ お手伝いの6年生！ ねんせい さむ からだうづ 寒いから体力がすついでに ほじょう 石けん補充します！ ありがとう～いー。</p>	<p>またまたお手伝い6年生！ てつだ まちがいたさかし 18号 ホスターはりがえます！ やさしい😊</p>	<p>そつぎょう む いそが かつせう 卒業に向けて忙しく活働力 なかほんとう たの 指中でも本当に頼もしい ねんせい 6年生！ ほつ (むい)かろう 夏の雲小学校、みんな元気に げんき 3学期も過ぎましょう！</p>
---	--	--	---