

ほけんだより



令和6年12月2日

練馬区立旭丘小学校

No.9

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう



日に日に寒くなり、もうすっかり冬ですね。寒さで体調をくずしている人も増えています。かぜ予防にはこまめながい、手洗いのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためにも、バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、寒さに負けず元気に2024年をしめくくりましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



かぜ予防の基本はていねいな手洗い！手洗いクイズに挑戦してみましょう！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



指先、指の間、手のひら



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

毎月、保健給食委員会の5・6年生がハンカチ、ティッシュ、ランチョンマット検査をしています。ハンカチを持っていない人がまだまだ自立ちます。手を洗ってきれいになっても、ぬれた手では次にさわった場所からまた細菌を付着させてしまいます。せいけつなハンカチを毎日持ち歩きましょう！

裏面もご覧ください→

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ
北風がピューツと吹いたら、
からだ
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

もうすぐ冬休み 元気に過ごすために…

冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経のバランスがくずれて、体がだるくなったり、代謝や免疫力が低下して病気になりやすくなります。クリスマスやお正月に体調をくずして寝こんでいた…なんてことのないように、冬休み中も生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。



早起きしましょう



朝ごはんを食べましょう



食べすぎに気を付けましょう



スマホやゲームは時間を決めましょう



外で体を動かしましょう



夜更かしせず早く寝おきましょう

冬休みあけに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！よいお年を☆