

ほけんのひろば 12月号

令和5年12月5日 北区立浮間小学校 保健室

～12月の保健目標～ かぜを予防しましょう

10月は全国的にインフルエンザが大流行し、浮間小でも学級閉鎖になったクラスがたくさんありました。11月からはインフルエンザの流行が落ち着いたらかと思えば、浮間小では嘔吐や気持ち悪さ、つまり「おなかのかぜ」といわれる症状で学校をお休みしたり、保健室へ来室したりする児童が急増しています。みなさんかぜ予防対策はバッチリできていますか？

どうしてかぜをひくの？

その答えは、体の中に入ったウイルスや菌が仲間を増やして、私たちの体を攻撃しようとするからです。

目には見えませんが空気の中には、病気のもとになるウイルスや菌がたくさんただよんでいます。

このウイルスや菌は、空気を吸いこんだり物を食べたりしたときに、一緒に体の中に入ってきます。このようにして簡単に体の中に入ったウイルスや菌は、そこで仲間を増やそうと始めます。

体が健康なときには簡単にやっつけることができますが、体が弱っているときはウイルスなどに勝てずに、かぜをひいてしまうのです。

ウイルスに勝てる体になる秘訣

その1 バランスのとれたいろいろな食べ物を食べる。

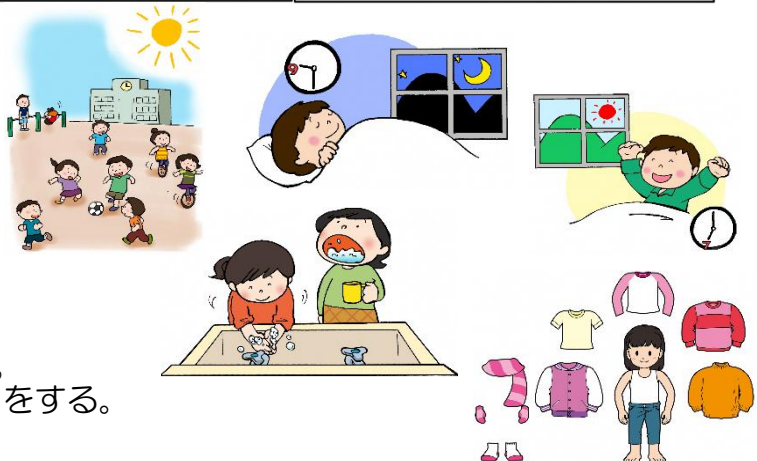
エネルギーのもとになる	体の調子を整える	骨や筋肉のもとになる

その2 太陽に当たる、運動をする。

その3 早寝・早起きをする。

その4 手洗い・うがいをする。

その5 気温に合わせて衣服の調節をする。



寒い日の毎日の洋服選びのポイント

1 肌着を着るようにする

肌着の役割は、汗を吸うだけではなく、体から出る汚れも吸います。毎日清潔な肌着を着て臭いや汚れを防ぎましょう。



2 重ね着で調節する

重ね着をすると暖かさを感じやすくなります。その理由は、服と服の間にある空気が、体温によって温められるからです。また、重ね着をしておくことで寒さによって脱いだり着たりして、体温の調節がしやすくなります。



3 屋内と屋外で着方を変える

教室の窓や扉を開けていたとしても、屋内と屋外の気温はちがいます。外で着る上着を屋内で着ていると、外に出たときに寒すぎると感じてしまいます。屋内で寒いと感じるときは、開いている窓や扉を狭くしたり暖房で調節したりしましょう。また、1と2に書いたように肌着やシャツ、トレーナー、セーターなど、生地の素材や服の役割を考えて重ね着を工夫してみましょう。



4 「3つの首」を温める

「首」「手首」「足首」は皮膚が薄いので外の気温に影響を受けやすく、さらに、太い血管が通っているため、血液が冷えてしまうと、全身に冷えが回ることになります。「3つの首」を温める服装を意識してみてください。



5 ケガや事故に気を付ける

寒くなってくるとみなさんの中には登校中に、「ポケットに手を入れて歩く」、「フードをかぶる」、人を見かけます。ポケットに手を入れておくと、転んだり物にぶつかりそうになったときにとっさに手が出せず、大きなケガのもとになります。フードをかぶると『音が聞こえにくかったり、視界が見えづらくなったりする』ことで事故のもとになります。



大切な体 ♥ **大切な心**

12月10日は「世界人権デー」です

「人権」の意味を知っていますか？一人一人が「かけがえのない」「尊い」「大切」で自由に生きることのできる存在であることを意味しています。人権とは、全ての人があつても、どこでも、生まれたときから同じようにもっているものです。誰にも奪うことはできません。

ひどい言葉や態度であなたを傷付けることは許されないし、あなたも誰かを傷付けることは許されません。自分が傷付けられるとすぐショックを受けるように、相手も傷付けられたら嫌な思いをします。自分の考えと、相手の考えを同じにする必要はありません。自分のものさしで「こうだ」と決めつけるのではなく、相手の気持ちを聞けると、さらによい関係になると思います。

