



れいわ ねん がつ か
令和4年12月9日

かなおかみなみしょうがっこう ほけんしつ
金岡南小学校 保健室

かぜ つめ さむ ひ つづ たいちよう
風が冷たく、寒い日が続いています。みなさん体調を崩していま
せんか？ 冷え対策として、手首・首元・足首の「3つの首」を温めると
いいといわれています。

いふく じょうず ちょうせつ じぶん たいちよう かんり
衣服を上手に調節して、自分の体調をしっかりと管理しましょう。



冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときは、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

かんせんしょう 感染症について

にほん かんせんしょうがっかい ことし りゅうこう にほん
日本感染症学会によると、今年インフルエンザが流行するといわれています。日本でのイ
ンフルエンザ流行予測の参考になっているオーストラリアでは、A香港型といわれるウイルスの
流行がみられています。インフルエンザでは、コロナと同様の感染対策を行うことで、感染
予防を行うことができます。手洗いうがい・マスク・咳エチケットで感染症を予防しましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす

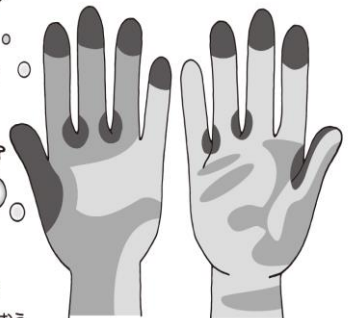
これでウイルスはほぼゼロに！



手洗いはココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

ねんせい ほけん てあら しどう 3年生 保健 手洗い指導



がつ ねんせい ほけん じゆぎょう てあら しどう おこな
12月に3年生 保健の授業で、手洗い指導を行いました。

てあら め ふだんどお てあら
手洗いチェッカーのジェルを塗ったあと、普段通りの手洗いをし、
とくしゅ あ きん のこ かくにん
特殊なライトを当ててどこにばい菌が残っているかを確認しま
ゆび あいだ つめ あいだ あら のこ かしよ じぶん め
した。指の間 や爪の間 など、洗い残しがある箇所を自分の目で
み じぶん てあら ふ かえ
見てプリントにチェックすることで、自分の手洗いを振り返る
ことができました。



北保健センターからのお知らせ

運動不足を一気に解消♪親子 de 運動遊びを楽しみましょう♪

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、全国的にコロナ禍で子どもの体力が大幅に低下したという結果が出ました。要因として、コロナウイルス感染拡大防止に伴い様々な活動が制限されたことによる、運動時間の減少、肥満傾向にある児童生徒の増加や、学習以外でテレビ、ゲーム機、パソコン等の画面を見るスクリーンタイムの増加等があげられています。

スポーツ庁のホームページでは、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動等を掲載しているサイトを紹介しています！運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や、動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に、とても効果的です。ぜひ親子で楽しく運動に取り組んでみてはいかがでしょうか



↓スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト



しゅうてん まいたほけん
出典 北保健センター

ちやくよう マスクの着用について

こうせいろうどうしょう ちやくよう しめ
厚生労働省よりマスクの着用についてのリーフレットが示されま
した。マスクは場面に応じた適切な着脱をお願いします。

おくがい ちやくよう げんそくふよう こうれいしゃ あ とき びょういん い
屋外では、マスク着用は原則不要です。高齢者に会う時、病院に行
く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用して下さい。
た べっし さんこう くだ
その他は別紙のリーフレットを参考にして下さい。

