



堺市立浜寺石津小学校  
保健室  
NO. 8  
R7. 12. 23

## 12月 保健目標:まどをあけて かんきをしよう!

冷たい北風が吹きすさぶ季節になりました。師走を迎え、2学期も残すところあとわずかです。さて、この一年間、みなさんの心と体は健康でしたか?もうすぐ冬休み、クリスマスやお正月など、お待ちかねの楽しいイベントが続きますが、近隣校ではかぜやインフルエンザ等の感染症が流行しています。感染症対策を思い出し、しっかりと予防をして、元気に過ごしましょう。

12月22日は、一年で最も昼が短く夜が長いとされる『冬至』です。冬至にはゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりする風習があります。かぜの予防にもなるので、みなさんも試してみてくださいね。

気持ちを新たに新年を迎え、元気なお顔のみなさんと、3学期の始業式に会えることを楽しみにしています!

## 〈かぜ・インフルエンザ等の感染症を予防しよう〉

かぜやインフルエンザが流行する時期です。規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度や湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。また、寒いからといって、手洗いや換気の回数が減っていませんか?感染防止に努めて、ウイルスからしっかり身を守りましょうね。

### 〜かぜをひいたかも…と思ったら〜

#### ☆十分なすいみん☆

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



#### ☆水分☆

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意!



#### ☆栄養☆

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。



※体調をくずしたときは、しっかりと休養し、早めに病院を受診するようにしましょう。



もうすぐ冬休み  
思いっきり

# がんばる

ための

# 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。



ふくそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりに入ろう  
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

にっちは外で運動しよう  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



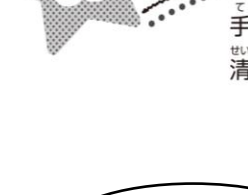
まづは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間におきましよう。

けんこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

いっつも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



冬休み中に治療しましょう  
冬休みなどの長期休みを利用して、気になる症状がある人は、早めに病院に行き、診察・治療をすませましょう!

冬休みなどの長期休みを利用して、気になる症状がある人は、早めに病院に行き、診察・治療をすませましょう!



# よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための  
秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？  
考えてから線をたどってね。

<p><b>Aさん</b></p> <p>やす 休みの日も毎日 おな じ かん お 同じ時間に起きる</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>あさ 朝はカーテンを開けず、 ひる 昼までごろごろする</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>まいにち あさ 毎日朝ごはんを た しっかり食べている</p>	<p><b>Dさん</b></p> <p>くらい 40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>ね 寝る1時間前に あま 甘いものを食べる</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>ね 寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
<p><b>Dさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>たいおん さ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p><b>Aさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>まいにちおな じ かん お 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>あさ ひ あ 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>あさ ひ あ 朝ごはんを食べると、体中からだじゅう 朝ごはんを食べると、体中からだじゅう 朝ごはんを食べると、体中からだじゅう</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>ね ちよくぜん しょくじ 寝る直前に食事をする、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。