



堺市立浜寺石津小学校  
保健室  
NO.9  
R8. 1. 23

## 1月 保健目標:外で元気よく 体を動かそう!

新しい年を迎え、3学期がスタートしましたが、まだまだ冬休みモードから抜け切れていないという人はいませんか? 3学期は学年のまとめともいえる大切な時期です。また、次の学年に上がる準備もしなければなりません。まずは、しっかり「学校モード」に切り替え、気持ちを新たに生活リズムを整えていきましょう。

近隣校では、インフルエンザや胃腸炎などが流行しています。普段から手洗い・うがい・換気などの予防を心がけ、栄養と休養をとって免疫力を高めておくことが大切です。また、休み時間には外へ出て、寒さに負けずしっかりと体を動かし体力もつけるようにしましょう。

## 《26日から30日は、「せいかつしらべ週間」です!》

### ★「はやね・はやおき」

体がぐんぐん成長し、病気に対抗する力を強くします!  
決まった時間に起きて朝日を浴びると、体内時計が整います。  
また、日中体を動かせば、夜も自然と眠くなり、早く寝られますよ。



### ★「あさごはん」

よくかんで食べると、エネルギー補給だけでなく、脳が目覚め活発に動きます。  
食べる習慣がない人も、一品から少しずつでも、まず食べる習慣を!

### ★「はみがき」

むし歯ゼロをめざして、朝も夜も鏡を見ながら、みがき残しのない正しい歯みがきをしましょう。

### ★「はいべん」

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。  
出なくても毎朝トイレに座る時間をもつようにしましょう。



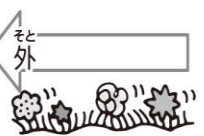
### ★「メディアの時間」

使う時間が長くなると、生活リズムが乱れるなど、体と心の健康に悪い影響が出てしまいます。テレビやゲームなどのメディアの時間は、1日2時間までにしましょう。  
また、メディア機器から出るブルーライトを夜に浴びると体内時計が乱れてしまうので、寝る2時間前までにはやめるようにしましょう!

## 水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。  
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。  
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



## \* 保護者のみなさまへ \*

3学期が始まりました。お子さまのご家庭での様子はいかがでしょうか。規則正しい生活を送れていますか? 来週は、「せいかつしらべ週間」を実施します。毎日の生活を振り返り、健康的な生活ができているかをチェックします。ご家庭でもお子さまの様子を見守っていただけたらと思います。



### 《2学期せいかつしらべ週間「お家の人から」より》

2学期の「お家の人から」より、一部を紹介します。

朝の排便の日が増やせるよう、水分をしっかりととり、野菜を積極的に食べて、一緒にがんばっていきましょう!

大好きなゲームをちゃんと時間を守りながら楽しむことができました。

どうしたら早く寝ることができるのか、考えてみよう!

メディアを見る時間を決めて、他の楽しいことにも、もっと興味をもってほしいです。

以前から、生活習慣の乱れが子どもたちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると言われています。本校においても、メディア機器の使用時間が長いことや就寝時間が遅いことが特に課題となっています。児童たちも、この2つには問題意識を感じており、改善したいと考えているようです。また、生活習慣病の予防は、子どもの頃に健康的な生活習慣を定着させることができるかが重要となります。本校でも児童のより良い生活をめざして、生活改善に努めてまいります。ぜひご家庭でも、お子さまの日常において気にかかるところがございましたら、お声かけいただきますようどうぞよろしくお願いいたします。





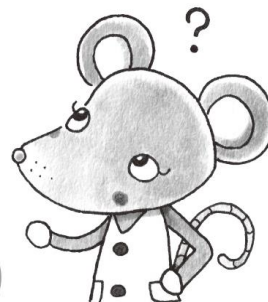
かぜ しょうじょう  
風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入って、さまざまな症状を  
引き起こすことだよ



かぜ しょうじょう  
風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、  
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が  
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ はや なお ほうほう  
風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う  
免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ なん ど  
発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって  
個人差もあるよ



かぜ し  
風邪を知って /

うまく防ごう！  
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に  
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について  
教えてもらおう。

れいきやく き  
冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、  
しんどさが和らぐよ



かぜぐすり  
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
一時的に和らげてくれるよ



かぜ  
風邪のときはなぜ  
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、  
体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの  
水分も不足しがちだよ



かぜ た  
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおススメ



かぜ よ ぼうほう  
風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、  
バランスの良い食事など  
規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



かんき  
換気って

どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも  
5分くらいは窓を開けて

きれいな空気に入れ替えよう



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！