

ほけんだより



令和7年1月8日
第11号
栗島浦小中学校保健室

あけましておめでとうございます。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています！
今年もよろしくお祈りします。

今年も一年、元気に過ごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。
勉強やスポーツを頑張ったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防をこころがける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日過ごせるように自分で自分の健康を守りましょう。

体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり、行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調を整えている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんをしっかり食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの器機を使わないなどが大切です。

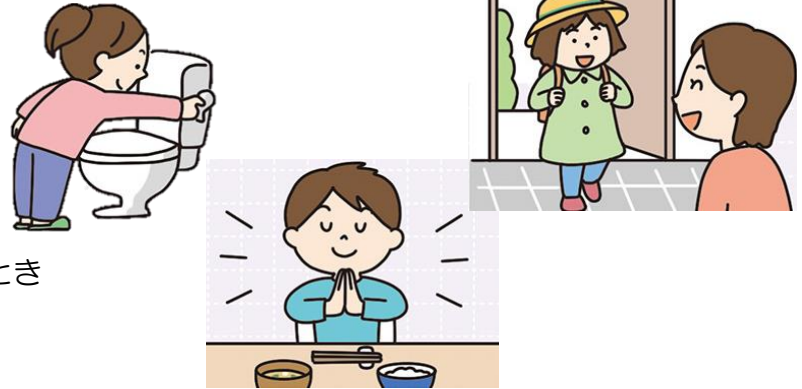


かんせんしょうよほう きほん てあら 感染症予防の基本は手洗いです！

ふゆ 冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。体の中に細菌やウイルスを侵入させないように、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

◎こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ご飯を食べる前
- トイレの後
- せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものをさわったとき



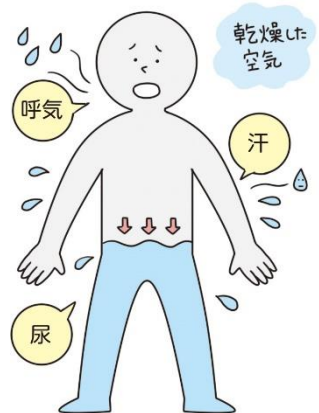
◎手洗いのポイント！

<p>①石けんをしっかりと泡立てる</p>	<p>②手のすみずみまで洗う</p>	<p>③泡や汚れをしっかりと洗い流す</p>	<p>④清潔なハンカチやタオルでふく</p>
-----------------------	--------------------	------------------------	------------------------

ふゆ だっすい き 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますが、冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発がすすむため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。

また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、からだ冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるように心がけましょう。