

すこやか

令和6年 1月

那珂川町立小川小学校保健室
(おうちの人と読みましょう)

1月の保健目標 空気の入れかえをしよう



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？寒い日が続きますが、元気いっぱい身体を動かして、感染症や風邪に負けない身体を作りましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。よろしくお願いします。

換気をしないとどうなるの？

- 空気が汚れて嫌なにおいがこもる。
- ウイルスが増え、感染しやすくなる。
- チリやホコリがたまりアレルギーの原因になる。
- 二酸化炭素が増え、頭がぼーっとしたり頭痛がしたりする。

冬は寒くて窓を閉め切ってしまいがちだけど、換気すると空気も気分もすっきりするね！



換気の方法

- 窓を2か所以上開ける。対角線上に窓を開けることで空気の通りがスムーズになり、効率よく換気できる。
- 1時間に1回5分ほどの換気をこまめにする。(家での場合)
- 冬は室内の温度を18℃以上、湿度を40パーセント以上に保つ。湿度が低いとウイルスが空気中を漂う時間が長くなるので加湿器などを利用する。

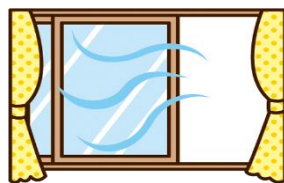


寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。転んだ時に手が出ないためけがにつながります。



こまめに換気をしましょう。



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。お茶うがいが効果的です。



咳エチケットを守りましょう。



乾燥しないよう加湿器をつけましょう。



早寝早起きをしましょう。風邪や感染症を予防するためには規則正しい生活をしましょう。

3学期身体計測の日程

日にち	学年・時間
1月10日(水)	6年・1校時／4年・3校時
1月11日(木)	1年・2校時／2年・3校時 5年・4校時
1月12日(金)	3年・1校時

測定をするときは体操着で行います。忘れずに持ってくるようお願いいたします。髪が長い児童は、低い位置で縛ってくるようにしましょう。高い位置で結んでいると正しく身長が測れません。



寒い冬、体を温めよう！

冬が旬の食べ物

寒い地域で育つ野菜は、熱を吸収して蓄えるため、体を温める効果があります。特に、ネギ、ニンジン、ゴボウ、ショウガ、タマネギなどです。



白湯

白湯とは、水を沸騰させたあと、50度くらいの温度に冷ましたお湯のことです。温かい白湯がお腹に入ると、胃や腸を温めてくれるので基礎代謝が上がります。ティースプーン1杯分のはちみつを入れたり、くし切りのレモンを入れたりすると味を変えて楽しめます。



ココア

ココアに含まれる「カカオポリフェノール」は血行を促進させる効果があります。調整ココアよりも純ココアを飲むことで、さらに効果が期待できます。有名お菓子メーカーの研究では、ココアを飲むと、お湯やお茶よりも体の表面温度を高く保つことができるという結果が出ているようです。



3つの首を温めよう

首、手首、足首はマフラー、厚めの靴下、手袋などで防寒をしましょう。3つの首には太い血管が通っているのので、首を温めると全身も温まってきます。



カフェインの摂りすぎには注意！

カフェインは、血管を収縮させる働きがあるため手足が冷えやすくなります。カフェインはコーヒーや紅茶、エナジードリンクなどに多く含まれています。

