

ほけんだより 12月

2024年11月29日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

例年より暖かい日が続いていましたが、急にぐっと寒さが増してきました。

町田第一小学校では、熱や咳でお休みする人や、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症などが見られています。楽しい行事が続く冬休みを、元気にむかえたいですね。そのためには、十分なすい眠をとってよく体を休め、バランスよく食事をとり、休み時間は外で元気よく遊びましょう。外から帰った後は、手洗い・うがい・咳エチケットを忘れずに!!



12月保健目標 寒さに負けない体をつくりましょう。

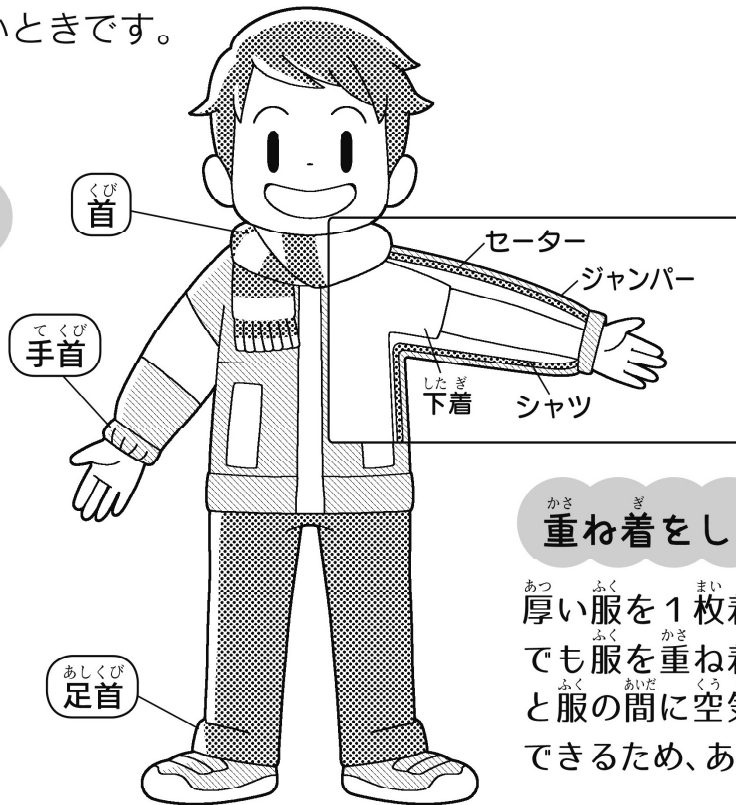
寒さに負けないじょうぶな体づくりには、すい眠・食事・運動が大切です。他にも、みなさんがふだん着ている衣服を工夫して、あたたかくして過ごしましょう。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間をあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄くても服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

「のどがいたいです」「せきが出ます」と、保健室に来室する児童が多くいます。かぜや乾燥、冷たい空気やほこりによるしげきなど、のどのいたみやせきの原因はさまざまです。原因を知ることで、予防できるいたみや症状もあります。特に、乾燥対策によって、のどをいたわり、負担を減らすことができます。

のどの乾燥対策アレコレ

かんそうたいさく

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



くちこきゅう
はなこきゅう

**口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする**



すいぶん

こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)




口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？口が開いたままだと、口の中が乾燥し、細菌やウィルスなども入りやすくなるため、おし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉を鍛えることが大切です。次に紹介する「あいうべ体操」は、手軽にできる体操です。また、昨年度の保健集会で紹介した「はっけよいアニマル体操」もおススメです。検索すると動画が見られますので、お家でぜひやってみてください。


口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)

あ



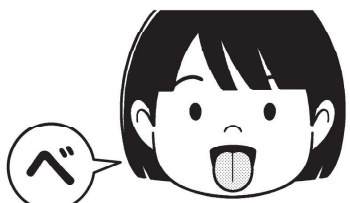
「あー」と言って、大きく口を開く

い



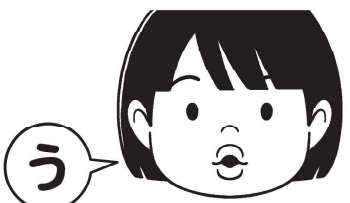
「いー」と言って、大きく口を横に広げる

べ



「べー」と言って、舌をあごの先までのばす

う



「うー」と言って、くちびるを前につき出す

◆ 12月の保健的行事 ◆



月 日	曜日	保健的行事
12月5日	木	色覚検査(4学年希望者) ※一昨年度より、1学年から4学年に変更しました。