

おうちの方と読みましょう

12月 保健目標



かぜをひかないようにしよう

寒さに負けない体を作ろう

あと3週間で冬休みですね。

冬休みを元気に楽しく過ごすために、継続して感染症対策をしていきましょう。

楽しいイベントが続く冬休みは、生活リズムが乱れやすくなりますが、規則正しい生活を心がけ元気に過ごしてください。

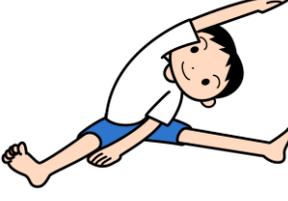
<h3>厚着をしすぎない</h3> <p>その日の気温に合わせて調節しよう</p>	<h3>太陽の光をあびよう</h3> <p>ぐっすり すいみん めんえき アップ 体カアップ</p> <p>脳から「セロトニン」が出る→ 夜に向けて「メラトニン」に変身！ 暗くなると「眠くなれ」と働きかけ、ぐっすり眠ることができます。</p>	<h3>朝ごはんに 温かい物を食べよう</h3> <p>朝ごはんを食べると体温があがります！冬に旬を迎える野菜や果物は栄養満点で、体を温める働きがあります。ヒトは体温37℃くらいの時が一番健康に過ごすことができますといわれています。</p>			
<h3>かぜをひいたかな？と思ったら…</h3> <table border="1"><tr><td data-bbox="146 1108 502 1532"><h4>早めの休養</h4><p>おつ熱が高い時 長引く時は 病院へ行こう</p></td><td data-bbox="502 1108 742 1532"><h4>栄養と水分</h4></td><td data-bbox="742 1108 1077 1532"><h4>マスクをつけよう</h4></td></tr></table>			<h4>早めの休養</h4> <p>おつ熱が高い時 長引く時は 病院へ行こう</p>	<h4>栄養と水分</h4>	<h4>マスクをつけよう</h4>
<h4>早めの休養</h4> <p>おつ熱が高い時 長引く時は 病院へ行こう</p>	<h4>栄養と水分</h4>	<h4>マスクをつけよう</h4>			

感染症を予防するために

11月、本校では、溶連菌感染症、インフルエンザ、アデノウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症が発生しました。急に寒くなったため、体調を崩す人が多くいます。感染症対策を継続し、元気に冬を過ごしましょう。

<h3>石けんを使った手洗い・アルコールによる手指消毒</h3>	<h3>不織布マスクの着用</h3>	<h3>こまめな換気</h3>
<h3>加湿をする</h3>	<h3>人混みに近づかない</h3>	<h3>ていこう力をつける</h3> <p>食事・運動 すいみん</p>

～冬休みも健康で安全に過ごすために～

<p>生活リズムを くずさない</p>  <p>規則正しい生活習慣が 元気の秘訣だよ</p>	<p>家でも 感染症対策！</p>  <p>手洗いや換気で感染症 の予防を続けよう</p>	<p>少しずつでも 毎日運動</p>  <p>体を動かすと気持ち もリフレッシュでき るよ</p>	<p>暗くなる前に 家に帰る</p>  <p>出かけるときは家の人 に帰る時間を伝えてお こう</p>
---	--	---	--

規則正しい生活リズムを支える「体内時計」

私たちは、健康な生活を続けていると、めざまし時計が鳴らなくても、朝に自然と目がさめて時計を見なくても、夜になるときちんと眠たくなります。これは、体の中にある「体内時計」の働きによるものです。

夜に強い光を浴びると…

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断、調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。

体内時計がずれると、夜に体が眠る準備をしなくなってしまう、眠れなくなったり、その影響で、生活リズムが乱れて、体調をくずしてしまったりすることがあります。



体内時計を合わせるには

★早起きをして朝日を浴び、体内時計に「朝だ!」と思わせること

★朝ごはんを
食べること

が 大切!!



冬休みも規則正しい生活を！！

冬休み中のけが・病気（感染症）等の連絡について

冬休み中にけがをして受診された場合や、病気（感染症）等になった場合には、テールの欠席連絡（備考欄）で学校へお知らせください。ご協力をお願いいたします。

保冷剤 寄付のお願い

保健室では、けがの手当ての際に保冷剤を使用しています。もしも、ご家庭で使用しない保冷剤（食材購入の際に使用する小さなもの）があり、処分を検討されている保冷剤がありましたら、お子様を通じて保健室へ寄付していただけますと幸いです。ご協力をお願いいたします。

