

ほけんだより



2025年12月24日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

今年も、残りわずかとなりました。日本では、12月を師走とよびます。昔は12月になると、お坊さんを家に呼んで「お経を唱えてもらう習慣があり、師(お坊さん)が小さく走り回る姿が由来となっています。実際、年末は大そうじや新年をむかえる準備など、どれもがあわただしくなる時期です。交通事故も12月の半ばに年末に多く発生しています。交通量の増加、日が暮れるのが早い、小ささにより注意力がゆるむ...などが原因となっています。学校でも、あわてている時にけがが走りやすいです。より交通安全に気をつけて、冬休みを過ごしてくださいね。

冬の眠気...なぜ?

① なんだか冬になるとねむいなあ...って感じる日が多いよ〜

なんで??

わかるわかる! これって気のせいかな?

② 気のせいではないです

冬は太陽の光を浴びる時間が少ないことが関係しているのです

どういうこと? なぜ忍者...

③ メラトニン

すいもののリズムを整えます

日中、太陽の光を浴びる時間が少ないと夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が減るのです。その結果、夜にくらり眠ることができず、昼間に眠気を感ぜやすくなります。

④ そうなんだ...季節上しかたないことだね、冬でもしっかりねむりたいよ

それでは、こちらを提案します

- ① 朝に太陽の光を浴びる
- ② 毎日同じ時間に起きる
- ③ 日中外に出る

⑤ ちなみに...メラトニン(メラトニン)分泌するには、なるべく太陽の光を浴びることが大切です。太陽の光を浴びてから、だいたい14~16時以降にメラトニンが出るのです。

朝のうちに太陽の光を浴びておくと、夜にしっかりと眠れるね!



3学期計測があります

身長 体重

1/9 (金) 1・2年生

1/14 (水) 3・4年生

1/15 (木) 5・6年生

☆イ体育着を忘れずに持ってきてください。

☆髪の長い人は、下のほうで束ねてください。

結果は、15日けんこうカード西に布にてお知らせします。(1月中)

つらもあいます

感染性胃腸炎が流行する時期です...

ご注意
ください!!

原因となるウイルス

ノロウイルス
ロタウイルス
アデノウイルス など

感染経路...

- ・感染した人の便や吐きものに触れた手から...
- ・ノロウイルスを取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生で、または不十分な加熱処理で食べる...
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理したものを食べる...
- ・感染した人の口吐物やふん便が乾燥して舞い上がったチリを口吸い込む...

主な症状

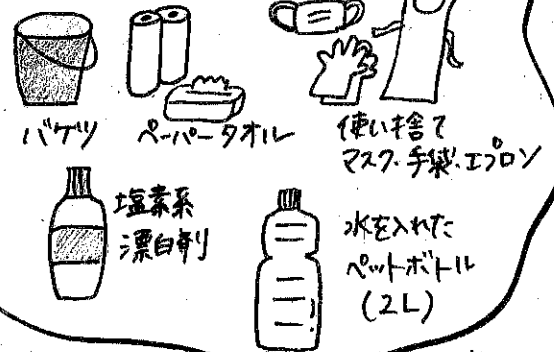
腹痛・下痢・おう吐・発熱

予防Point

- ① せっけん＋流水でのこまめな手洗い
- ② 二枚貝の調理は中心部まで十分加熱
(中心85~90℃で90秒以上)
- ③ 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒
- ④ 吐き物・ふん便の処理は使い捨てのものを着用

なべ料理
注意です!

事前に準備しておくとGood! おう吐処理セット

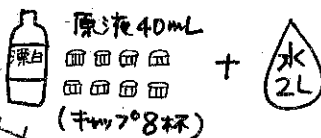


ごみ袋をバケツにセットしておく
とすぐ使いやすそうですね!

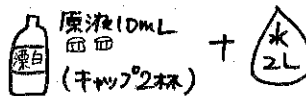
消毒液の作り方 塩素系漂白剤の希釈: 原液5~6%の場合

ノロウイルスにはアルコールが効きません!!

おう吐物、ふん便がついた場所やもの



トイレ、レバー、便座、衣類、食器



ひと
やすみ
編



ふんしょう よ たんご
文章を読むとき、単語が

まちが 間違っていたら「あれ?」と気が

たんご さいしょ
つきます。ところが、単語の最初と

さいご もじ ただ
最後の文字が正しければふつうに

よ
言われてしまうのです。「タイポグリセミア」とよばれる現象です。

むずか なるま
(難しい名前ですね...) でたらめなのになぜか読める!?

ため
試してみてください

引用文献: 脳のなかのびくり事典
(ポプラ社)

よ
読んでみてね ↓

ももから うれまた ももろたう。

さる、いぬ、きじをおもとに ひきつれ、

おがにしまへ おにいたじに いきしました。

おにをやつつけて、おたからをもちえり、

しわあせにくしらしました。

めでたし、めでたし。

