

# からだから 12月号

文教大学付属小学校保健室



今年もとうとう最後の月となりました。風邪やインフルエンザが流行する時期でもありますので、一人ひとりがしっかりと予防していきましょう。

## 冬を元気に過ごすために!!

- うがい・手洗いはさぼる
- 部屋の換気はしない
- よく顔をさわる
- 朝ごはんは食べない
- 運動よりゲームやテレビが好き

自分の生活をふり返ってみよう。  
あてはまるものにチェック  しよう。

- お風呂はシャワーで済ませる
- 夜遅くまで起きている
- 野菜は残す

マークにチェックがついた人  
⇒ ウイルスへの注意が足りません!!

マークにチェックがついた人  
⇒ 免疫力が低くなっています!!



ウイルスにかかった人のくしゃみや咳でウイルスが人から人へとうつっていきます。外出の後、食事の前などに手洗いうがいをしっかり行いましょう。ウイルスは冬の低い温度と乾燥が大好きです。部屋を暖かくしたら、湿度にも注意をしましょう。湿めた部屋は、1時間に1回は換気をしてください。

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきたとしても、免疫力がしっかり働いていれば、症状は出ません。免疫力を高めておくことが大切です。

### 免疫力を高めるためには...

- 朝スッキリ目覚めることができるように睡眠時間をとる。
- 3食しっかり食べる。
- 適度に運動をして、じょうずにストレスを発散しましょう。



イライラしたり、不安だったり、フグフグしていると体によくありません。

## 6年生のみなさんへ

本番まであてわすかですね。ここで一番大事なことは、今までの努力を出しきれるように、体調を万全に整えておく! ということです。健康管理も受験のうちです。今から朝型生活にきりかえて頑張りましょう!!





# お手伝いをしよう!

今日は、学校でも大掃除が予定されていますが、おうちでも年末にかけて大掃除をする! という人が多いためではないでしょうか? たまたま汚れをおとし、使わないものを片づけて、家中をきれいにする。笑はこうした身のまわりの整理せいで、清潔を保つ、掃除するのは、健康に過ごすためにもとても大切なことです。



先生が子どもの頃は、年末になると、家族総出で障子のほりかえをしていました。新しくなった障子を見て、体も心もスッキリとしてお正月をむかえることができました。

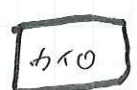
みなさんは毎年どんなお手伝いをしていますか? おうちの人と一緒に掃除をして、気持ちと新たにしてお正月を迎えられるようにしたいですね。

## 冬に気をつけたい○○○

① 低温やけど ... 心地よいと感じる温度 (40~50度ぐらい) のものに長い時間 皮膚が触れることで起るやけどです。



**ゆたんぽ**  
布団の中に  
入れたまま  
ねむると危険です。  
ねる前に布団を  
たたいて、ねる時は  
布団から出すおにする。



**カイロ**  
同じ部位に長く  
密着させておくのは  
危険です。肌に  
直接あてず、おにする。

**電気毛布**



電源を入れ  
はがしてねるの  
危険です。ねる時  
は、電源を切る。

## ② 乾燥



口唇がかさかさしたり、手や耳がかさかさしている人が多いためです。ひどくなるとかさかさしている皮膚が剥がれて、出血している人もいます。ひどくなる前にリップクリームやハンドクリームをたっぷりぬって保湿をしてあげることが大切です。特にねる前は、しっかりケアしてあげましょう。