

ほけんだより

令和4年 1月
弥富市立栄南小学校
保健室



あけましておめでとうございます！2022年がスタートしました。冬休み中におおきなけがや病気はしませんでしたか？何をするにも体や心が健康でなければ力を十分にだすことはできません。晴れた日は外で遊び、うがい・手洗いもしっかり行い、楽しく元気な毎日を過ごせるようにしましょう。

“冬休みモード”から切り替え！

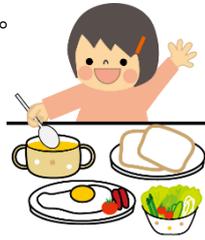
早く寝る！

『夜更かし→学校があるから朝早く起きる→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜更かしをせず早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるいと感じたり、体調が悪い人に多い『朝食抜き』。たとえば、パンとバナナと牛乳。これだけでも食べていくとエネルギー不足になります。



体を動かす！

昼のうちに体を動かしましょう。体育、外遊び、お手伝いなど、動いた分、体が休むを必要とするので、夜には自然に眠くなります。

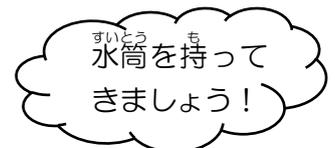


冬も大事な水分補給

本格的な冬が到来しました。寒さとともに空気も乾いています。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出ていく」水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていいというイメージをもっていないませんか？冬の屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内も暖房のためのエアコン使用でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。激しい運動をする時や、強めの暖房をかけているときは気をつけるようにしましょう。



し 知ってる? 「低温やけど」

「低温なのにやけどをするの?」と思いましたか?ここでいう「低温」とは44~50℃程度で、使い捨てカイロや湯たんぽ、ファンヒーターで起きるやけどのことを言います。ぽかぽか温かいものに長い時間触れることで、皮ふの奥までやけどになってしまいます。低温やけどは、やけどの中でも最も重症です。

以下に書いた点はよくあることだと思います。ですが、本当に危険なので、気を付けて過ごすようにしてください。



こんなことはしないように気を付けよう!

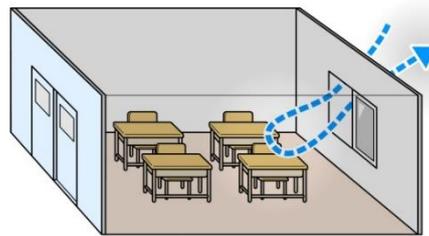
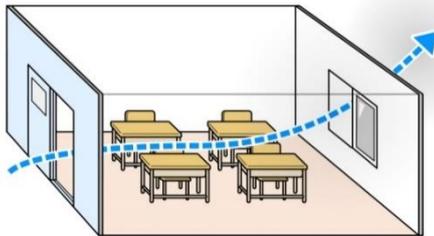
- 使い捨てカイロを直接皮ふに貼る。
- 使い捨てカイロを体に当てたまま寝てしまう。
- ホットカーペットの上で寝てしまう。
- こたつで眠り、熱源に体が長時間あたってしまう。
- ファンヒーターの風を体に当てたまま眠ってしまう。

1月 保健目標 「換気をしよう」

空気中には、呼吸をすることで生じる二酸化炭素や、ほこりや細菌があります。これらは増えすぎると健康に害がでるので、こまめに換気をしましょう。

【 こんな症状がでることがあります。 】

- 細菌、ちり・ほこり → のどがいたい、目がいたい
- 二酸化炭素 → ぼ~っとする、いきぐるしい、あたまがいたくなる



正しい換気をしている教室はどちらかわかりますか?

正解は、左の教室です。窓を1箇所開けても換気はできますが、右の図のように、一部しか換気することができません。

寒いからといって、部屋や教室を閉めきったまま、少しだけ換気している状態にしていると、ほこり・ウイルス・二酸化炭素で空気が汚れ、体調が悪くなったり、授業に集中できなくなったりしてしまいます!

新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓、もしくはドアを2箇所以上開けるようにしましょう。また、長い休み時間はすべての窓を開けるようにして、しっかりと換気をするように心がけましょう。

