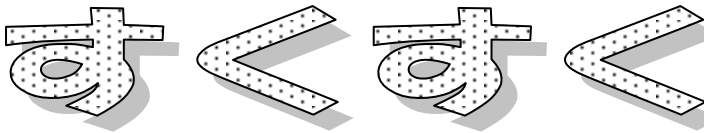


～保健だより～



令和3年1月8日

神根東小学校 保健室



今年もよろしくお願ひいたします。

365日、同じように便利に暮らせる時代になり、「お正月」という実感が薄れているような気がします。三が日お仕事をされていたご家族の方もいらしたと思います。便利になった分、忙しさも増しています。1月の別名は「睦月」(むつき)。家族そろって、睦まじく過ごせる時間を大切にしてください。

今年は、丑年。うしは昔から農作物・人を運ぶなど古くから生活に欠かせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも親しみのある縁起のよい動物と考えられています。うし年にあやかって、のんびりとおだやかな年に早くなってほしいと感じます。



保健行事



1月18日(月)	発育測定	9:00～	1・2年生
1月19日(火)	発育測定	9:00～	3・4年生
1月20日(水)	発育測定	9:00～	5・6年生

* 歯科・耳鼻科・眼科等に受診された人は用紙の提出をお願いいたします

お願い

3学期、かぜ・インフルエンザ等が心配される中、学校に登校してから体調が悪くなることもあります。その時は保護者の方に急な連絡をさせていただき、早めのお迎えをお願いすることになりますので、**連絡先の変更や、携帯番号の変更については担任まで必ずご連絡をお願いいたします。**



緊急事態宣言

- 学校におきましても、さらに手洗いの徹底・消毒(ハンカチを必ず持参させてください)
- マスクの着用、密になることの回避、コロナに感染しない体調の管理、不要不急の外出をしない努力
- 感染予防の意識を高める(家族で話をしてください)

冷え性の予防と対策

1 身体の外から冷やさない

身体には、冷やしてはいけないところが3カ所あります。首の後ろとお腹と足首です。首の後ろには、“風”という字の付くツボが何カ所もあり、ここを冷やすと風邪をひくと言われています。お腹は、冷やすと多大な影響のある子宮や腸、ぼうこうなどがあります。足首は皮膚の下にすぐ骨があって、体温を保持できにくく、冷えやすい場所です。

寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあたためる

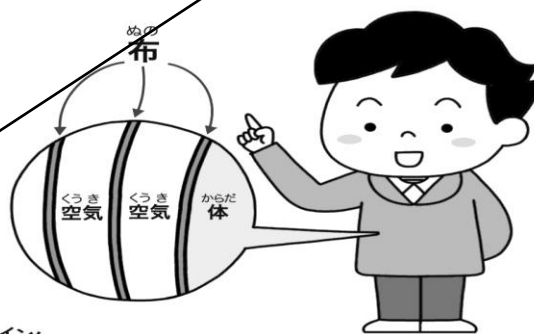


ポイント



マフラー・手ぶくる・くつ下などの小物をうまく使う。

上手な重ね着をする



ポイント



肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

ヒートショックとは

暖房のきいた暖かい部屋→ヒンヤリとして寒いお風呂の脱衣所・浴室→熱い湯の入った湯船。冬場の入浴では、このような急激な温度変化が短時間のうちに起こり、それに伴って血圧が急激に上昇したり下降したりすることで、体がダメージを受けてしまいます。これを「ヒートショック」といい、心筋梗塞や脳梗塞などを起こして死に至ることも…。ヒートショックを未然に防ぐには、部屋と脱衣所・浴室との温度差をできるだけ小さくしたり、お湯をぬるめに設定するなどの工夫が必要です。



冬こそ 鼻呼吸



〈口呼吸〉

- ・冷たく乾燥した空気により、のどや肺をいためやすい
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい



〈鼻呼吸〉

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする
- ・吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取り除く

