



今年も残りわずかとなり、冬休みも近づいてきました。家族でゆっくり過ごしたり、友だちと遊んだり、美味しいものを食べたり…楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。そんな時こそ、正しい生活習慣（食事・運動・睡眠）を意識して感染症に負けずに元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう。

12月には1年のうちで最も昼が短く、最も夜が長い「冬至」があります。（今年は12月22日です）この日は、かぼちゃを食べたり、柚子をお風呂に入れたりします。「冬の七種」といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする昔からの習慣があるそうです。

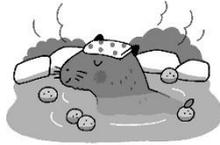
かぼちゃとにんにんに含まれているβカロテンや、れんこんときんかんに含まれているビタミンCはかぜの予防に効果があります。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物としてこの7つが選ばれたのかもしれませんが。

みなさんの体はみなさんが食べた物でつくられています。すききらいせずにいろんな食べ物を食べて、栄養をとり、寒い冬を元気に乗り越えていきましょう。

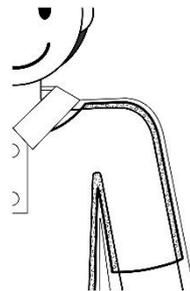


12・1月の保健行事

- 12月21日（木） 大掃除（全学年）
- 1月10日（水） 発育測定（5・6年）
- 11日（木） 発育測定（3年）
- 12日（金） 発育測定（2・4年）
- 16日（火） 発育測定（1年、4組）
- 25日（木） 薬物乱用防止教室（6年）



寒さを防ぐ工夫～衣服編～



◎下着を着る
下着には「体の体温を逃がさない」効果があります。

◎上着を着る
体と衣服の間に空気の層をつくることで、暖かく過ごすことができます。



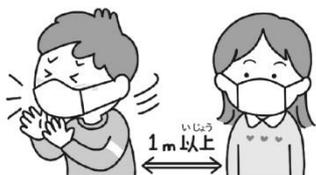
今年度最後の発育測定です。体育着を忘れずに持ってきましょう。

薬物乱用防止教室では、学校薬剤師の小川先生に来ていただき、薬物の危険性等について学びます。

まも 守ろう！せきエチケット

せきやくしゃみをする時、ウイルスが2~3 m^{メートル}と飛ぶと言われています。

せきやくしゃみをするときは、次のことに気をつけましょう。一人ひとりが気をつけることで、感染症の流行拡大をおさえることができます。



まわりの人から1 m 以上はなれて顔をそむける。



ティッシュやハンカチでおさえる。



とっさのときは、服のそでなどで口をおおう。



手でおさえたときは、必ず石けんで手を洗う。

きんし たいようこう かんけい 近視と太陽光の関係

近年、遠くが見づらくなる「近視」の子どもたちが増えています。本校でも視力が低下している人が多く、心配しています。

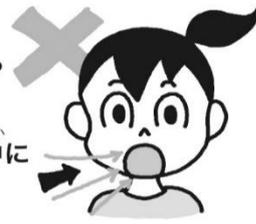
実は太陽光の可視光線の一種である「バイオレットライト」が近視の進行抑制に関係することが分かっており、近視の予防のために1日2時間以上の外遊びが推奨されているそうです。

冬になると寒くて、どうしてもゲームやスマートフォンの時間が長くなりがちですが、積極的に外で遊んでみてはどうでしょうか。

口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】
 かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入ります。

【鼻呼吸】
 鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。




ふゆ かんせんしょうよぼう 冬の感染症予防クイズ

()に当てはまる言葉を考えてみましょう。答えは下にあります。何問分かるかな？

- ① 手を洗うときは(A)を使います。
指と指の間、指と爪の間、(B)は忘れやすいので気をつけましょう。
- ② 寒くても1時間に1回は(C)をしましょう。(D)の通り道を対角線上にすると効果的です。
- ③ マスクをつけるときは、口と鼻だけでなく(E)までおおうようにしましょう。
- ④ 手指の消毒をすれば(F)をしなくてもいいわけではありません。アルコールが効きにくい菌やウイルスもいるからです。
- ⑤ 感染症予防には、こまめに(G)をとることも大切です。(H)をうるおすと、菌やウイルスが付きづらくなります。

かぜをひいたときの3原則

その1 安静	その2 保温	その3 栄養
 <p>ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。</p>	 <p>汗でしめった下着は冷えのもと！こまめに取りかえよう。</p>	 <p>消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れずに。</p>



- 【クイズの答え】 A…石けん B…手首 C…換気(空気の入れ替え) D…風 E…あご
 F…手洗い G…水分 H…のど