

ほけんだより 12月



令和3年12月6日
横浜市立丸山台小学校
校長 倉本 恵
養護教諭 萩原 舞

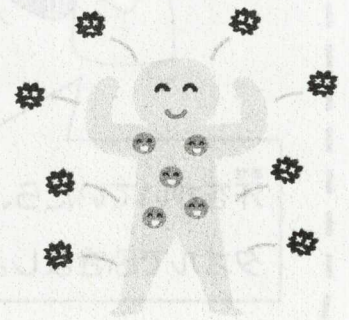
冬は乾燥するため、かぜやインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルスにもインフルエンザにも効果がある、マスクの着用、手洗い、換気等を行い、感染症対策をしていきましょう。

かぜにつよい体になろう！

冬になり、外もさむくなってきましたが、健康にすごせていますか？今回は、かぜにつよい体になるために必要な“めんえきりよく”についてしょうかいします。

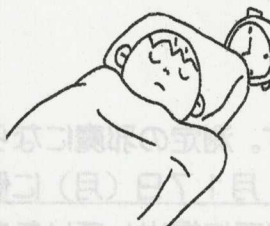


★ “めんえきりよく “ってなんだろう？

めんえきりよくとは、体の中にウイルスや、ばいきんが入ってきたときに、守ってくれたり、たたかってくれるはたらきのことです。めんえきりよくがしっかりはたらいている（めんえきりよくが高い）ということは、かぜになりにくい体であるといえます。



★ “めんえきりよく “を高めるにはどうしたらいい？

めんえきりよくを高めるには、生活の中でもとくに、すいみん、食事、うんどうと深くかかわりがあります。

【すいみん】	【食事】	【うんどう】
		
<ul style="list-style-type: none">• 1日8時間いじょうねる。• ねむくなくても、時間になったらふとんに入り、体をやすめる。	<ul style="list-style-type: none">• すききらいせずに食べる。• バランスのよい食事をする。	<ul style="list-style-type: none">• 1日30分以上、体をうごかす。

体をうごかし、よく食べて、よくねることが、かぜの予防につながります。毎日をたのしくすごせるように、ただし生活リズムをつくっていきましょう！

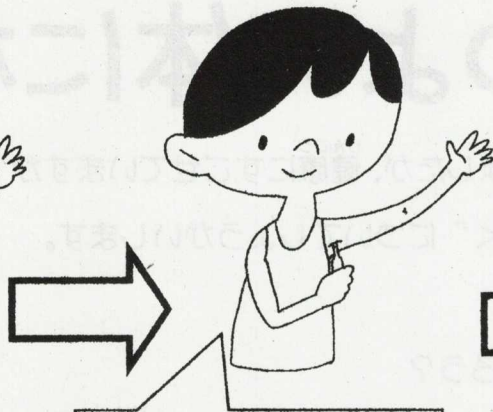
自分の平熱を知っておきましょう！

健康な時の体温の「平熱」を知っておくと、体調が悪いかどうかを判断するときの一つの目安となります。平熱は人によって違います。体調が良いときに自分の体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

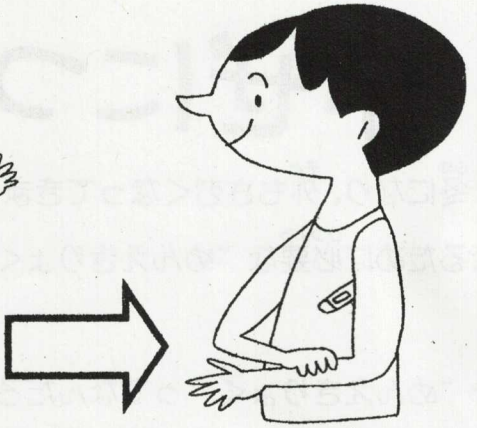
正しい体温の測り方



汗をかいていたら、タオルでふきましょう。



体温計を斜め下から、入れます。脇の一番くぼんでいる中央へ差し込みましょう。



横から見て、体温計の先がななめ下になるようにはさみ、静かに待ちましょう。

◆保護者の皆様へ◆

かぜやインフルエンザが本格的に流行するシーズンになりました。ご家庭でも、より丁寧な登校前の健康観察をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。また、体調不良の場合は登校を控え、ご家庭で十分休んでいただくようお願いいたします。

○第三回 発育測定について

冬季休業明けに、今年度最後の発育測定を行います。体育着で行います。測定の邪魔にならないよう、頭の上に結び目がこない髪型にするなどご協力ください。また、1月17日(月)に健康手帳を一度返却しますので、下記内容ご確認いただき、1月24日(月)までに提出していただきますようお願いいたします。

- 〈1・2・3年生〉
 - ・P.7の発育測定結果を確認し、保護者印欄に押印する。
 - ・子どもが、P.7のいろぬりの○に、前回と比べて、体重が増えてたら緑色、減ってたら赤色、同じときは黄色を塗る。
- 〈4・5・6年生〉
 - ・P.8、9の発育測定結果を確認し、2か所に保護者印を押す。

