

ほけんだよい



令和6年1月23日
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
校長 松永 淳子
養護教諭 萩原 愛花

あたらしい年がスタートして3週間たちました。みなさんは2024年をどんな1年にしたいですか？チャレンジしたいことや目標をたてて、今年も元気に過ごしていけるとよいですね。みなさんが心もからだも元気に過ごせる1年になることを願っています！

～笑う門には福来る～

笑う門には福来る（いつも笑っている人の家には自然と幸福がやってくるという意味）といいますが、笑っていると福だけでなく健康もきてくれます。笑うことでストレス物質の分泌を少なくさせ、白血球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化されることで免疫力がアップするのです。また、人の笑顔を見たときにも同様の効果が得られるため、ほほえみあうことでお互いに健康で過ごすことができます。たくさん笑いあって健康な1年にしましょう。

おうちのひととよみましょう。

★低温やけどに注意しましょう★

低温やけどとは、体温より少し高く、熱さをあまり感じない程度の温度（40～60℃）に長時間ふれていることで起こるやけどのことです。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの症状がでますが、痛みを感じにくく、気づいたときには皮膚の深い部分までやけどをしていることがあるので注意が必要です。低温やけどをしたら水道水や冷たいタオルなどで十分冷やし、痛みや腫れがひかないときは、医療機関を受診してください。

○電気毛布・電気カーペット・こたつ

寝る前に切るかタイマーをセットして切れるようにする。

○カイロ

貼るタイプを使用するときは、直接肌に貼らず、服の上から貼る。

○ストーブ・ファンヒーター

風が出ている部分に近づくのは危険。できるだけ離れて座る。



★冬の脱水に気を付けて！★

「脱水」は夏だけでなく、冬にも起こります。夏は汗をかくので積極的に水分補給を心がける人は多いかと思いますが、冬は、体が冷えてトイレが近くなる、暖房の使用による空気の乾燥、などで体内の水分が失われています。汗をかきにくいのであまり水分補給を気にしていない人も多いようです。体内の4～5%の水分が失われるとめまいや疲労感などの脱水症状が現れます。また、ノロウイルス等の感染症にかかると下痢や嘔吐により急激に脱水状態になりやすいです。冬場でも水分補給をしっかりすると、喉に留まったウイルスの増殖を防ぎ、風邪を予防することができます。こまめな水分補給を心がけましょう。



★ポケットから手を出して歩こう★

朝、登校するとき手を洋服のポケットに入れながら歩いている子がいます。手をポケットに入れたままだと、転んだときにとっさに手を地面につけないため、顔や頭に大けがを負ってしまうことがあります。寒くて手が冷たい人は手袋で防寒しましょう。



★寒い冬を乗り切るために★

毎日気温が低く、寒い日が続きますが、部屋の中を暖め過ぎないようにしましょう。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないことがおすすめです。1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保てるように換気をしましょう。感染症にならないよう、手洗い・うがいをこまめにしましょう。

また、冬の服装については、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。外出時は、マフラーや手袋などを利用して、体を温めると良いでしょう。下着を着けて体を冷やさないようにすることも大切です。

バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、寒い冬を健康に過ごしましょう。

冬の朝はつらい、、、寒くても朝起きられるように朝の楽しみをつくるのがおすすめです。朝、お気に入りのパンを食べる、ホットミルクを飲む、など朝の楽しみをつくってみてはどうでしょうか。寒い中登校するのはつらいですが、学校でみなさんに会えるのを待っています！

