# ほけんだより

令和４年12月22日
善部小学校　保健室

いよいよ年末、冬らしく空気が乾燥して冷え込むようになりました。震えるような寒さを感じる時には、「首」「手首」「足首」の「３つの首」を温めてみましょう。心も体もポカポカにして楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

## ３つの首を温めて体ポカポカ

北風が ピューッ と吹いたら、
体が ガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の３つの“首”を寒さから守れていないのかも。
３つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首**　ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首**　外に行くときは手袋を忘れずに

**足首**　締めつけない、厚手の靴下が◎

**体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！**

## 手洗いで感染症予防

今年の冬はインフルエンザの流行も見られています。予防方法は新型コロナウイルスと同じ。慣れた手洗いのタイミングややり方を今一度見直しましょう。

外から帰ったあと

トイレのあと

咳やくしゃみをしたあと

また、窓やドアを閉め切った部屋では空気中のウイルスで感染する危険が高まります。ウイルスを逃がすために、1時間に1回は換気をしましょう。

手洗いをしないと、見えないウイルスが1000000個…！
1度洗うだけでも効果抜群です。

| 手洗い | | 残存ウイルス |
|---|---|---|
| 手洗いなし | | 約100万個 |
| 石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ | 1回 | 約0.01%（数百個） |
| | 2回 繰り返す | 約0.0001%（数個） |

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成）

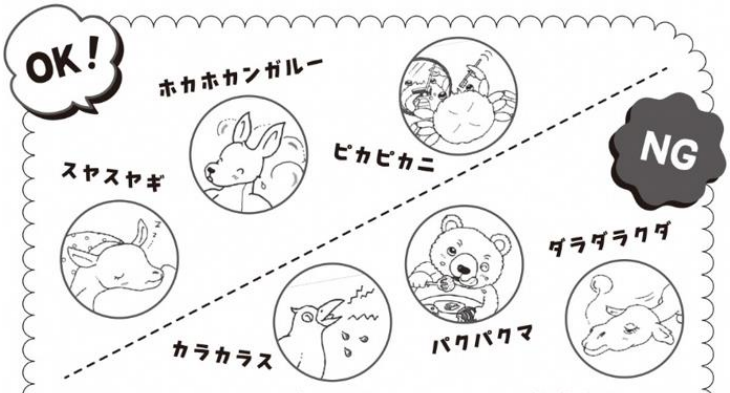
（厚生労働省、経済産業省、消費者庁　特設ページより）

## やってみよう！生活リズムチェックカレンダー

体調の悪化を防ぐには、生活リズムを整えることが一番効果的です。**今回は自分の目標を決めて、おうちの人と確認しながら取り組みましょう。**

カレンダーは冬休み明けに提出しましょう。また、冬休み中も体温を測ったり、具合の悪いところがないか、自分の健康状態を調べましょう。

## 元気に冬休みを過ごせているのは、どの子かな？




楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切ですよ。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

## 1年がんばったみなさんへ

「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどんな年でしたか？　手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 身体測定の予定

体育着を忘れずに☆彡

**5・6年生・・・1月12日(木)　3・4年生・456組・・・1月13日(金)　1・2年生・・・1月16日(月)**