

中央区立日本橋小学校
保 健 室
令和3年1月8日

～新しい1年が始まりました！生活リズムを見直しましょう！～

新年あけましておめでとうございます。2021年、新しい年が始まりました。年末年始は楽しく、安全に過ごすことができたでしょうか。お子様の生活リズムは乱れていませんか。もし乱れてしまっている場合は、朝にしっかり太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。しっかりと朝ご飯を食べることも、寝ている間に下がった体温を上昇させて、脳と体を目覚めさせるのに役立ちます。

また、3学期は各学年の学習や生活のまとめをする時期です。次の学年への目標を立てる時に、ぜひ健康についても今年1年の目標を決めて、取り組めることから少しずつ頑張ってもらいたいです。無理にいきなり生活を変えようと思って、高すぎる目標を立ててしまうと、かえってうまくいかないことがあります。「なるべく毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きるようにしよう」「まだ眠くないけれど、早めに部屋の電気を消して布団に入ってみよう」など、まずは自分にできそうな小さな目標を立てて、一歩ずつ、少しずつよりよい生活リズムをつくっていきましょう。



今回は裏面で、まだまだ続く寒い冬に気を付けたい感染症予防について大切なポイントとして、基本的な生活や消毒の方法と、呼吸法等についてお知らせします。ぜひ親子一緒にお読みいただき、感染症に負けない生活習慣を身に付けてください。

保健室からのお知らせとお願い

1月は、1～5年生で発育測定を行います。6年生は、3月に卒業前発育測定を行います。発育測定が終わったら、結果を書いた健康カードを一度家庭に配布しますので、結果を御確認いただき、**健康カード表紙の各学年3学期の欄に押印をして、学校に提出してください。**

また、定期健康診断（内科・眼科・耳鼻科・歯科等）でまだ受診していない項目がある場合は、2学期に健康カードを家庭に配布することができていません。健康診断結果の提出があり次第、結果を健康カードに記入して家庭に配布することができます。なるべく早めに受診していただき、結果を学校に提出してください。

2学期に健康カードを配布できなかった方は、お手数ですが、3学期に配布した際、健康カード表紙の2学期と3学期の両方に押印をして提出してください。

～基本的な感染症対策を忘れずに！～

基本的な感染症対策には、手洗い・うがいや咳エチケットなどがありますが、それらばかりに気をとられ、共有部分の清掃・消毒を忘れてしまうと、ウイルスは家庭内でどんどん広がっていきます。大掃除が終わっても、感染症対策のためのふき掃除やたくさんの方がさわる場所の消毒は続けていくことが大切です。家に帰ってきてまず触れるドアノブや、手を洗う前に触れることの多い照明のスイッチなどは要注意です。他にも、家族みんなが触れる階段の手すりや共有のパソコン・タブレットもこまめに消毒するようにしましょう。



また、適度に体を動かして、免疫力を高めておくことも、感染症を予防する上でとても重要です。寒いからといって外に出ず、体を動かすことが減ると、夜もすぐに眠ることができず、疲れやすい免疫力の下がった体になってしまいます。日本橋小学校の1月の保健目標は、「寒さに負けずにからだをきたえよう」です。体を動かすと、体も温まって免疫力もあがり、肥満や生活習慣病の予防にもつながっていいことがたくさんあります。1月は12月に引き続き縄跳び月間でもあります。縄跳びは全身運動で体も温まりやすく、とてもいい運動になります。ぜひ積極的に取り組んでみてください。

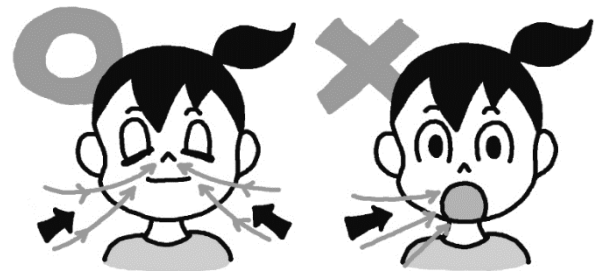
～感染症対策にもなる「呼吸法」と、「脱水」について～

マスクを着けている時間が増え、息苦しくてつい口呼吸をしてしまう人も少なくないと思います。

しかし、口呼吸をしてしまうと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。

鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、吸い込んだ空気を温めて加湿してくれたりするので、口呼吸に比べて体への負担が減ります。

マスクをしていないお家で過ごすときはもちろん、マスクをしていても、意識して鼻呼吸をするよう心掛けて、ウイルスが体に入ってこないように、体の水分を保って免疫力が高められるように気を付けていきましょう。



また、冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらく、脱水を引き起こす可能性があります。体内の水分量の内4～5%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。脱水といえば夏に起きやすいイメージがあるかもしれませんが、冬でも脱水は起こるのです。適度な水分補給を忘れないようにしてください。