

No. 15
 令和4年1月11日(火)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

あけまして おめでとう ございます

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるために、まず最初に計画を立てて実行しようという意味があります。今年も健康に過ごすために、どんな計画を立てますか。毎日早起きをする、手をしっかり洗うなど、基本的なことを頑張ってみるのもいいですね。

今年一年、けがや病気にならずに学校に来られるよう、自分なりの計画を立てて過ごしてみましょう。



今月の目標

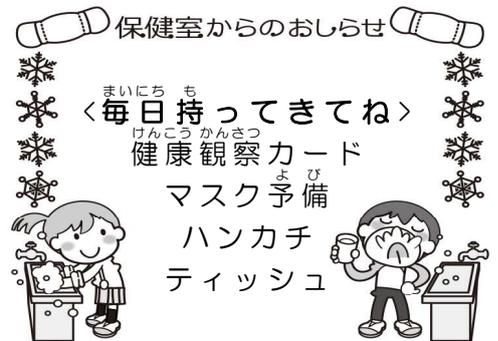
かぜの予防をしよう

マスク・石けん手洗い・換気・ソーシャルディスタンス

3学期が始まり、またクラスの友達と一緒に勉強をします。学校は集団生活の場なので、みんなで感染症予防に取り組みましょう。

今までもやってきたことを、これからも続けます。毎日検温をして、マスクを着けて学校に登校します。ランドセルには予備のマスクも入れましょう。登校したら石けんで手を洗い、休み時間には換気を行います。

授業中や休み時間はできるだけ密にならないように距離を取りましょう。給食は前を向いておしゃべりをしないで食べます。友達とおしゃべりは、食べ終わってからマスクを着けて話しましょう。休みの日に外出するときも、できるだけ人混みを避け、マスクを着けて行動しましょう。



体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



み 見わけるコツは...

つち なか 土の中にできる

はっこう 発酵している

いろ こ 色が濃い

にんじん とうもろこし しょうが
 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

早寝早起で

しっかり睡眠をとろう

理想の睡眠時間の目安	
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。寝る前1時間は、スマホやテレビなどを避け、ゆったりと寝る準備をしましょう。

昨日の夜は何時に寝ましたか？早めに寝て、朝すっきり起きた人もいます。中にはちゃんと寝たのに、あくびが出ちゃう人も。小学生の理想の睡眠時間は9～11時間が目安です。

寝る直前までスマホやテレビなどの強い光を浴びているとぐっすり眠れず疲れがとれない人もいます。また、部屋の温度や音、明るさが睡眠の邪魔をしたり、悩み事があるとき、睡眠の質が下がります。



そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えで体温を上げようとしています。



怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。



イライラと上手に付き合おう

自分の思いと違うことを言われたり、意見が合わなかったり、やらなくてはいけないことが山積みになったり。イライラすることは誰でもあると思います。そんなとき、自分なりに「怒り」をコントロールすることを「アンガーマネジメント」といいます。アンガーマネジメントがうまくいかないと、他人をたたいたり、悪口を言ったり、人によっては自分を傷つけたりすることもあります。



人によって怒りを収める方法は違いますが、「数を数える」とか「前向きになる言葉をつぶやく」「その場から離れる」「ノートに書いてみる」などがあるので、自分なりのアンガーマネジメントを見つけてみるのもいいですね。



「我慢をしない」と「無理をしない」ことは少し違います。頑張ることが必要な場面では我慢すべきことをします。その後はリラックスできる場面を作りましょう。我慢をし続けることは無理をすることにつながります。友達や家族、先生などに相談して工夫して取り組みましょう。

