

のびのび1月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★ H25.1.18発行

保健目標 ☆ 風邪やインフルエンザの予防をしよう!

歯の目標 ☆ 歯ごたえのある食べ物をよくかんで食べよう!

今やろう!!

心と体によいことを!!

早寝・早起き・朝ご飯

3学期が始まりましたが、まだ、冬休みの生活が抜けずにダラダラ過ごしている人はいませんか? みなさんは 2013年をどんな年にしたいですか? 「新年の始まりはその年の過ごし方を決める」という話を聞いたことがあります。みなさんも健康についての目標を立て、今年も明るく元気いっぱいにご過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。

古江小学校で過ごせる時間も残りわずかとなってしまいました。「古江小の子ども達は元気だな」と言われるように、みんなで風邪やインフルエンザの予防に努めて3月まで頑張りましょうね。

12月3日(月)～12月21日(金)まで

12月

ほけんしつりようじょうきょう
の保健室利用状況

<p>病気で欠席した人 (出席停止は除く)</p> <p> 1人</p>	<p>けが (すり傷・打撲など)</p> <p> 6人</p>	<p>病気(頭痛・腹痛など)</p> <p> 1人</p>	<p>早退(病気の悪化・通院など)</p> <p> 0人</p>
--	---	---	--

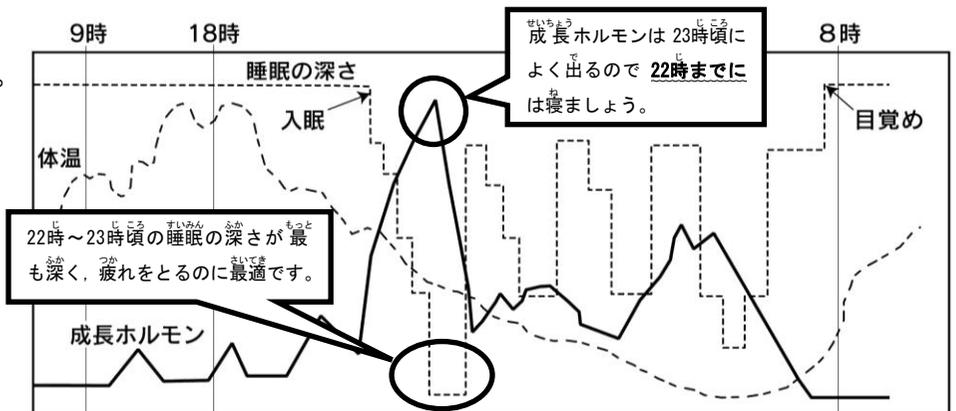
寒い朝、布団から出られない人はいませんか?

最近では冷え込みが厳しく寒い朝が続いていますが、さっと起きれますか? なかなか布団から出られない人は寝ている場所からすぐ手が届くところに室内用の上着を用意しておきましょう。起きた後すぐに上着をはおると、布団の中の暖かさを保ったまま活動ができますよ。



●睡眠の重要性●

睡眠は疲労回復、特に、休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7～8時間は必要とされています。このほか、睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深く関わっています。本来、人は最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルをもっています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は眠りに入ってからすぐの時間帯に最も盛んに行われます。夜更かしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れて、身体や精神に悪影響を及ぼします。ですから「毎日同じ時刻に寝るようにすること」と「早寝・早起き」が大切なのです。



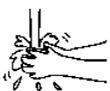
《風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢症などの病気から自分で自分の体を守ろう！「うがい」「手洗い」のすすめ》

鼻やのどには体に入るほこりやごみを取り除くフィルターの役割があります。しかし、寒くなるとその活動が低下し、ウイルスや細菌が体に入りやすくなります。そのため、直接吸い込んだり、ウイルスや細菌などがついていものに触れた手で自分の鼻や口を触ったりすると、風邪やインフルエンザにかかってしまいます。それらを予防するためには、「手洗い」「うがい」が最も効果的です。そこで、「手洗いの仕方」「うがいの仕方」を紹介します。みなさんもこの方法を見ながら手洗い・うがいに努めましょう。

手洗いの仕方

手から口や鼻などを通して、感染することもあるので、洗い残しがないように、時間をかけてしっかり洗いましょう。

① 流水でぬらす。



② 石けんをつけて泡立てる。



③ 手のひらや手の甲をこする。



④ 指と指の間を洗う。



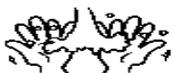
⑤ つめの間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 石けんを流す。



⑦ 水道を閉めたか確認する。



⑧ きれいなハンカチやタオルで手を拭く。



うがいの仕方

うがいは口の中の汚れや病原体を洗い流し、のどにうるおいを与えます。外から帰ったら必ずうがいをするようにしましょう。

① ブクブクうがい（1回以上）

まず、口に水を含んで、強めにブクブクして吐き出し、口の中の汚れを落とします。

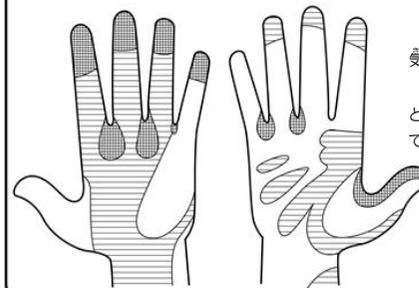


② ガラガラうがい（2回以上）

水を口に含んでしっかりと上を向き、のどの奥までしっかりとガラガラして吐き出します。



“汚れが残りやすい場所”



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？ 指の間や手の甲、しわの部分などには汚れが残りやすく汚いので、特に念入りに！！

■ もっとも汚れが残りやすい部分
■ 汚れが残りやすい部分

★ 蛇口を上向きにしたままにすると、蛇口の中で病原菌が繁殖する（増える）ので、水道を使った後は必ず蛇口を下向きにしましょう。



★ ハンカチの貸し借りは、友達に病気をうつしてしまう原因になるので止めましょう。

