

ほけんたより

平成 29 年 12 月 4 日 (月)
丹波小学校
保健室

こんげつ むくひょう
今月の目標
かぜ よぼう
風邪の予防に努めよう
よ しせい せいかつ
良い姿勢で生活しよう

- 免疫・予防レベルチェック
- 11月の保健指導
- 元気アップ

2つのレベルでチェック! インフルエンザ 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい?

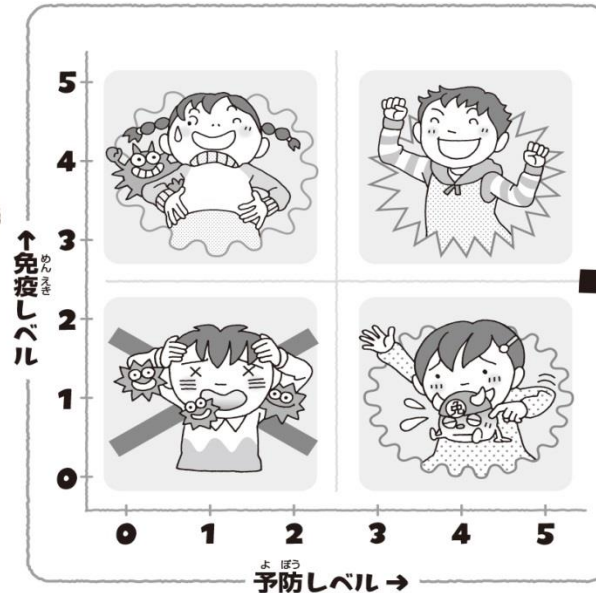
- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな?
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだウイルスに負けちゃうかも

おしらせ

前にもお知らせしましたが、今年度も12月から、カゼ予防の取組として、お茶うがいを実施します。






☆ 休み時間のあいだ ☆ 体育の授業の後 ☆ 給食の前 ☆ 掃除の後

など、手洗いをするタイミングで、うがいも一緒にしましょう!



＊ 11月の保健指導の復習 ＊

＜ 1・3年生 ～まもってほしいせきエチケット～ ＞

 <p>①せきがでそうになったら、 [] や [] で くちくちくちをおおきましょう。</p>	 <p>④口をおおった手は [] で洗いましょう。</p>
 <p>②間に合わないときは、 [] で口をおおいます。 また、[] 方を向きま しょう。</p>	 <p>⑤ [] を正しく つけましょう。 [] と [] を おおいます。</p>
 <p>③使ったティッシュは、 [] へ。</p>	<p>□にあてはまる言葉は何か？ くちくち 口 耳 ゴミ箱 ポケット 水 ハンカチ 石けん 人がいない ひじ ティッシュ 鼻 マスク ふくのそで</p>

＜ 4～6年生 ～かぜウイルスから体を守る仕組みを知ろう・体温でみる健康管理～ ＞

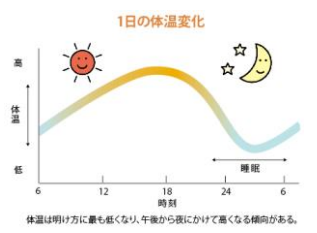


自分の判断で、薬を飲んで解熱×
1水分・保湿・安静
2病院でもらう。
3医師の指示に従って適切な薬を飲む

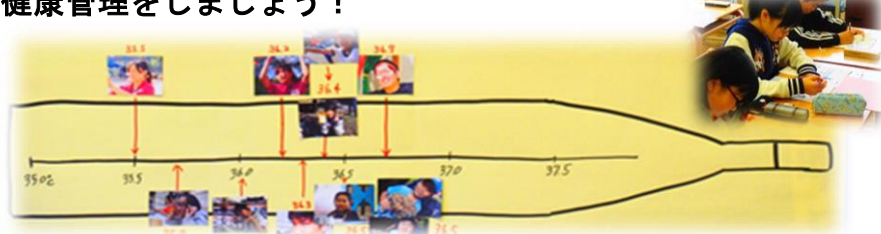
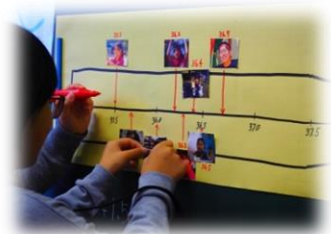
多くのウイルスは、体温が38℃になると活動が弱まるそうです。逆に、ウイルスと戦う白血球は、体温が高まると活発的になります。このように発熱には役割があるため、自己判断で市販の薬を飲むことはあまり良くないのです。

大切なことは…

- ☆水分をとり、体を温めて安静にすること
- ☆薬は病院で処方されたものを正しくのむこと



また、体温は1日の中でも変化すること、人によって平熱は違うことも学びました。丹波小の中でも、高い人と低い人では、1℃以上の差があります。自分の平熱を知ること、健康管理をしましょう！



ほけんしつ うんどう
保健室から運動で



げんきUP!!

しあわ
♡ 幸せのセロトニン ♡

♡ 幸せを運ぶセロトニン ♡



私たちの脳からは、様々なホルモンが分泌されています。その一つに、【セロトニン】というものがあります。これは、心を安定させたり楽しくさせたりする効果があります。別名、【幸せホルモン】とも言われています。うつ病患者の人は、このセロトニンの分泌が少ないらしいです。

♡ セロトニンのふやし方 ♡



たいよう ひかり うんどう
太陽の光 + 運動



◎ 太陽の光を浴びる



セロトニンは、日光を浴びることによって、たくさん分泌されます。朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びる。そして1日に1回は外に出て遊ぶことが大切です。

◎ 簡単な運動



適度な運動をすることでセロトニンが増えることが分かっています。おすすめなのが、単純なリズム運動。といっても踊るということではなく…。ウォーキングやジョギング、自転車など。1日たったの5分でも、効果はあるみたい。

今年もそろそろ終わりが見えてきて、自分の気持ちがそわそわするようなこともあるかもしれません。イライラするな～、なんとなく気分が落ち込む、なんて感じている人は、5分くらい、外を散歩して気分転換してみるのも良いかもしれませんね！

