



令和6年2月1日
杉並第六小学校
保健室

※うちのひとといっしょによんでください

3学期も残すところ、2ヶ月となりました。毎日寒くてついつい体を丸めてじっとしていただきますよね。そんなときこそ運動を取り入れて大きく体を動かしてみましょう。運動をすることで、血のめぐりが良くなり、体がポカポカ温まったり、気分もスッキリしたりします。また、運動をして適度に体が疲れることで夜もぐっすり眠れるようになります。晴れた日は陽の光を浴びて、元気いっぱい遊び、病気に負けない体を作りましょう。

2月の保健目標 『元気に体を動かそう』

冬こそしっかり準備運動をしよう!

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉がかたくなりがちです。いきなり激しい運動をするとけがの危険が高まります。しっかり準備運動をして、体を温めてから運動をしましょう。



準備運動のコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後左右に動かしたり、大きく回したりしましょう。筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。しょうが湯やホットココアなどの温かい飲み物をとるのも効果的です。運動の後には、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンしましょう。



おほえておこ

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ← 何度か繰り返す

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



1月の保健室

1月の発育測定の際に感染症についてお話をしました。感染経路や予防方法についてみなさん、真剣に聞いていました。ここでもインフルエンザなどの感染症の予防についておさらいしておきましょう。

① マスク・咳エチケットをする

飛沫感染のリスクを下げただけでなく、他の人にうつす心配も減ります。



② 手洗い

接触感染のリスクを下げます。登校後や外遊びの後、トイレの後、給食前、下校後はしっかり手を洗いましょう。



③ 換気や加湿

空気感染のリスクを下げます。乾燥した環境は、ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜の防御機能が低下します。定期的に窓をあけて空気を入れ換えて、加湿器で湿度を50~60%に保ちましょう。