

# ほけんだより

# 1月

令和7年1月27日  
 亀山小学校 保健室

No.7～インフルエンザや  
 かぜの予防をしよう～

3学期がスタートし、2週間が過ぎました。

生活リズムチェック表で、あ（あさごはん）は（はやね）  
 は（はやおき）を意識しながら、冬休みの生活からの切り替え  
 がスムーズにできたのではないのでしょうか。



干支のへビは縁起が良く、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。  
 「復活と再生」というと犬げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われて  
 います。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、勉強したり遊ん  
 だりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）  
 ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日  
 しっかり睡眠をとってくださいね。

かぜや  
 インフルエンザを  
 予防するには

<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早めに寝て、十分に体を休め          ましょう。</p>	<p><b>十分な栄養</b></p> <p>なるべく好き嫌いをせず、バラ          ンスの良い食事をとりましょう。</p>
<p><b>うがい・手洗い</b></p> <p>うがい・手洗いをしっかり行っ          て、体の中に病原体を入れない          ようにしましょう。</p>	<p><b>換気と保湿</b></p> <p>こまめに換気をしましょう。ま          た、室内では加湿器などを使っ          て湿度を保ちましょう。</p>
<p><b>人ごみを避ける</b></p> <p>インフルエンザが流行している          時期は、できるだけ人ごみを避          けましょう。</p>	

免疫カアッ！

笑うと、体に侵入したウイルス  
 や細菌をやっつけてくれるナチュ  
 ラルキラー細胞がパワーアップ！  
 風邪などにかかりにくくなります。

笑って  
 体も  
 心も  
 元気

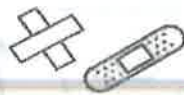
自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが  
 分泌されてプラス思考に。笑って  
 いるあなたを見た周りの人もきっ  
 と笑顔になります♪



冬

はケガ



しやすい?!



### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



「足首をひねりました」と言って保健室に来る人が多いです。体育の前や昼休みなど特に気を付けてくださいね!



### ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。



### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



低温やけどは、熱さや痛みを感じにくいいため、気づかないうちに症状が進みます。

## 保護者の方へ

\*本校では、先週までに多くはありませんが、インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマの感染症が出ています。登校前や帰宅後の健康観察を入念にお願いします。

手洗いや咳エチケット等の感染予防対策に加え、発熱や体に顕著な症状が見られる時は、早めに医療機関を受診してください。

\*現在までにむし歯治療が終わっているお子さんにつきましては、歯科受診報告書を担任に提出してください。治療がまだの場合は、早めの受診をお願いします。

### 第24回「さわやか歯と口の健康づくり」賞 (薩摩川内市学校保健会)

ファミリー賞に1年1組のあさひファミリーと5年1組の藤崎ファミリーの2家族が受賞しました。おめでとうございます! 来年度も多数の御応募をお待ちしております。