

ほけんだより 12月号

さつ ません だい しり つ に しや まし ょう が っ こ う ほ け ん し つ
薩摩川内市立西山小学校保健室 平成24年12月11日

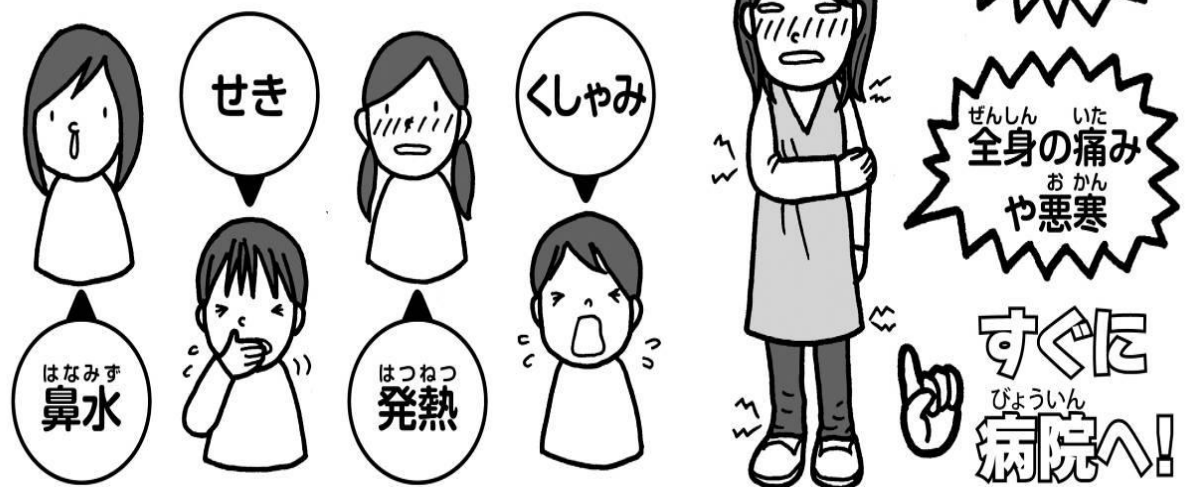
★^{さむ}寒くなってきました★

12月に入り、1日を通して寒く感じる日が増えてきました。体調をくずしやすい季節ですが、毎日元気に過ごせていますか？衣服の調整や、手洗いうがいなどを気をつけて、かぜなどをひかないようにしましょう。

また、あと少しで冬休みですね。長期休みは、学校がある日と比べて、生活のリズムがみだれやすくなります。休みでも、出来る限り早寝・早起きをするようにして計画的に過ごしてほしいと思います。

インフルエンザの症状は...

ふ つ う しょうじょう ほか
普通のかぜの症状の他に



※今年度からインフルエンザの出席停止日数に変更となっています。

発症後5日経過し、解熱後2日経過するまでが出席停止期間です。

もし、インフルエンザだと診断された場合は早めに学校へお知らせください。



1 しょうがくせい すいみん じ かん
小学生の睡眠時間は、
どのくらいが
よいとされている？

① じ かん 4～5 時間 ② じ かん 8～9 時間
③ じ かん 16～18 時間

2 にち
ヒトの1日のリズムは
どこで
コントロールしている？

① のう 脳 ② しん 心ぞう ③ けっかん 血管

3 しゆるい
かぜの種類はいくつある？

① しゆるい 1 種類 ② やく 約 200 種類
③ やく 約 1000 種類

かんが
考えてみよう！！
こた (答えはうらに書いてあります)

さんたく
3択
けんこうクイズ
1・2・3!



こたえ

Q2・・・①脳

ひと からだ なか たいないどけい
人の体の中には、「体内時計」というものがあります。

たいないどけい のう ぶぶん
体内時計は、脳のある部分でコントロールされています。

あさあか お よる くら ね にち
朝明るくなると起きて、夜に暗くなると寝るという、1日
のリズムをきざみながら体内時計は動いています。



じつ たいないどけい にち じかん
実はこの体内時計は、**1日25時間**でうごいています。
わたしたちは1日24時間で生活していますね。何
も気をつけずに生活すると1日1時間ずつずれて生活
してしまうため体がつかれてしまいます。

たいないどけい
体内時計をリセットすることが大切ですが、その
ほうほう あさ たいよう ひかり
方法は**朝に太陽の光をあびる**だけ。毎朝太陽の光を
あびて体内時計をリセットしましょう！

Q1・・・②8～9時間^{じかん}

人^{ひと}によってちがいますが、小学生^{しょうがくせい}は8～9時間^{じかん}のすいみんが^{ひつよう}必要^{ひつよう}だといわれています。

寝^ねている間^{あいだ}、体^{からだ}を成長^{せいちょう}させたり、休^{やす}ませたりしている^ねので、しっかり寝^ねましょう！



Q3・・・②約200種類^{やく しゅるい}

せきや鼻水^{はなみず}が出^でたり、37度^どくらい^{ねつ}の熱^{ねつ}が出^でたりする^{ふつう}のかぜは、約200種類^{やく しゅるい}あるとされています。

1回^{かい}かかった種類^{しゅるい}のかぜは、もうかからない^{からだ}しくみが^{からだ}体^{からだ}にあります。しかし、こんなにたくさん^{しゅるい}の種類^{しゅるい}があるため^{なんかい}何回^{なんかい}もかぜにかかって^{しゅるい}しまいます。



かぜの種類^{しゅるい}はたくさんありますが、予防^{よぼう}はどれも同じ^{おな}です。

何^{なに}よりの予防^{よぼう}は手^てあらい・うがい・規則^{きそく}正^{ただ}しい生活^{せいかつ}習慣^{しゅうかん}です！！

これから^{きせつ}の季節^{きせつ}、しっかり^{よぼう}予防^{よぼう}をして元^{げんき}気に^{げんき}すご^{げんき}しましょうね。