

# ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和5年12月15日発行



2023年も最後の月となりました。昨年の今頃は、毎日、体温測定をしてコロナウイルス感染拡大予防をしていましたね。今年は、みなさんの予防活動のおかげで、コロナウイルス感染症が流行することなく過ごせました。ところが、今度は、ここ数年流行していなかったインフルエンザが発生し、12月13日には千葉県に「インフルエンザ警報」が発令されるほどになっています。これからの冬休みを楽しく健康に過ごすために、食事をしっかりととり、お家での過ごし方にも注意をしましょう。

## 寒さに負けない体をつくらう

**抵抗力を高める** **ビタミンA・C**

にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかん など

**体力を維持** **たんぱく質**

体も温まる

肉 魚 卵 豆腐 牛乳  
など

**殺菌作用・疲労回復効果**

香味野菜 体も温まる

ねぎ にんにく しょうが  
など

## 寒くなっても しっかり 予防!

手洗いは **ココ** に注意!

手の甲 手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

**せっけん手洗い**

- <手あらいはタイミングが大切>
- ☆ ウイルスを持ち込まないタイミング  
(登校したとき・家に帰ったとき)
  - ☆ 食事の前のタイミング  
(ウイルスを体に取り込まない)

エアコン使用時でも部屋の対角に窓10~20cm開けて換気

**二段階換気**

部屋の温度を下げすぎない換気方法です。隣の部屋の空気を換気して、少し室内で暖まった隣の部屋の空気を自分のいる部屋に取り込み換気をする、二段階換気という方法もあります。湿度50~60%を目安に加湿をしましょう。

## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



**出** 先陣がギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気の源です。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。



**ゲ** ゲームのやりすぎで、目が痛くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、悪夢の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使うのルールを決めましょう。



**あ** やつもダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



**睡** 睡眠不足は、次々やすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

## おうちの方へ

### 子どもの冬の インナー 編 服装

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### アウトナー 編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

### おすすめはこれ 自

### 上下 編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

### 思春期講演会

日時：12月8日（金）

助産師の川島広江先生をお招きし、5・6年生を対象に思春期講演会を開催しました。川島先生からは「いのちの大切さ・いのちの力を小さくする暴力は絶対に許されないこと・思春期の心と体の変化」についてお話をうかがいました。子ども達は、自分自身のこととして真剣に講演を聞いていました。保護者の方の参加もあり、実りある講演会となりました。

### 歯みがきカレンダー

冬休みの歯みがきカレンダーを「冬休みのしおり」といっしょに配付します。生活のリズムが乱れるのを防ぐためにも、積極的に歯みがきカレンダーを活用してください。〔提出日：1月9日（火）〕  
また、持ち帰った歯ブラシが傷んでいる場合には、新しい歯ブラシとの交換をお願いいたします。

