

# ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和6年12月13日発行



2024年も残すところ18日となりました。みなさんにとって、どんな年でしたか？健康生活に気を付けることはできましたか？もうすぐ冬休みになりますが、生活リズムが乱れると、基礎体温も低くなり、免疫力が下がってしまうそうです。

年末年始は楽しいことがたくさんあります。体調を崩して楽しめないのでは、もったいないですね。

これからの冬休みを楽しく健康に過ごすためにも食事をしっかりと、お家での過ごし方にも注意をしましょう。

さむ

ま

からだ

## 寒さに負けない体をつくろう



栄養バランスの良い食事 早寝でしっかり睡眠 疲れをとって免疫力を高めましょう。



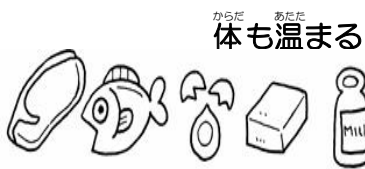
かかってしまったら周りの人に『うつさない』姿勢が大切です。

ていこうりよく たか **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

たいよく いじ **体力を維持** たんぱく質



肉 魚 卵 豆腐 牛乳  
など

さっきんさよう ひろうかいふくこうか **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

どうして 寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ることと。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



寒い日に手をポケットに入れて歩いていると、転んだ時に手がつかず、顔を打撲・前歯を折るなど危険です。手袋を活用しましょう。

12/11 千葉県にインフルエンザ注意報が発令されました。現在【マイコプラズマ肺炎・新型コロナウイルス・インフルエンザ】の3つが同時に流行するトリプル感染が心配されています。その他に手足口病・リンゴ病（伝染性紅斑）の流行もあります。人との接触が増えるこの時期、基本的な感染症予防の、手洗いうがいを中心として行っていきましょう。

## 正しい手洗いのポイント！

### 【手洗いのタイミング】

- 登校したとき
- 家に帰ったとき
- せき・くしゃみ  
鼻をかんだ後
- 給食や食事の前  
(特にていねいに30秒)

服のそでをまくってから手を洗おう



おうちの方へ

## インフルエンザは出席停止です

発症した後5日を経過し  
かつ解熱した後2日を経過するまで

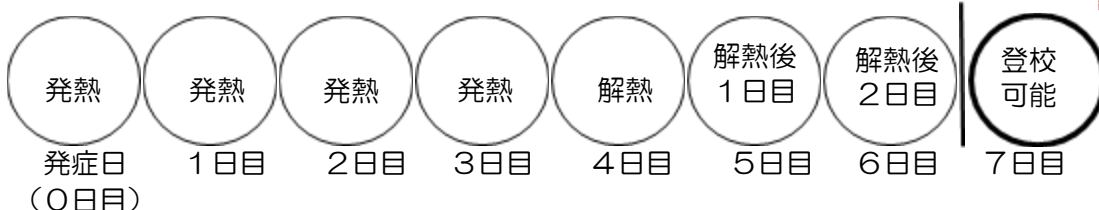
インフルエンザにかかった場合は出席停止となる期間が決まっています。例を載せますので参考にしてください。

### 例1…発症後2日目に解熱した場合



発症日(熱が出た日)を0日目と数えます。

### 例2…発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザ（その他の感染症も含め）と診断されたら、学校までご連絡ください。

登校あたっては、保護者に登校許可報告書をご記入いただきます。こちらの報告書は[竟成小 HP](#)からもダウンロードできますのでご活用ください。