



げんきだより 12月号 R6.12.15

2024年も、あと少しとなりました。クリスマスや年越し、お正月、きっと楽しいなことがたくさんあると思います。夜ふかしやゲームのやりすぎ、テレビの見すぎ、食べすぎなどに気を付けて、生活リズムをくずさずに過ごしましょう！



さむ ふゆ おん かつ しゅう かん 寒い冬の温活習慣

冬の寒さで体は冷えていませんか？

体が冷えると、血のめぐりが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスがくずれていきます。

また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。

あたた けつりゅうアップ
温めて血流UP!

あたた しょくじ
温かい食事をよくかんで

あたた 温めるポイントは、太い血管が集まる3つの首！

くび てくび あしくび
首・手首・足首

そして、大きな筋肉があるお腹・腰・太ももを温め

ると血流がUPします。

やさい 野菜たっぷりの鍋料理は、特におすすめ！

からだ あたた たいない よぶん えんぶん そと だ
体を温めて、体内の余分な塩分を外に出

してくれます。また、よくかむことで消化はも

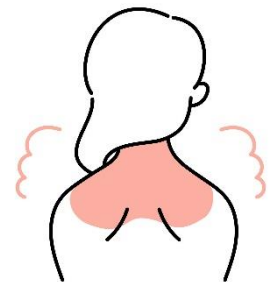
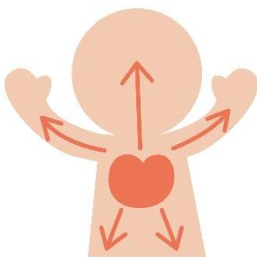
ちろん、体を温める効果も期待できます！

さむ とき からだ うご
寒い時ほど体を動かそう！

からだ うご 体を動かすと、血流がよくなって、体が温まります。

さむ きせつ あたた しつない す ある
寒い季節は、暖かい室内で過ごしがちですが、歩い

たり、外で遊んだりして、体を動かす機会を増やしまし
しょう。





がっこうほけんきゅうしょくいんかい 学校保健給食委員会



11月15日(金)に、学校保健給食委員会を開催しました。

学校保健給食委員会とは、学校における健康課題について考え、健康づくりを推進するための組織です。

今年度は、保健委員が学校の健康課題について発表しました。そして、学校医(まきた眼科) 蒔田万理 先生にご協力いただき、「まろう!みんなの目」と題してご講話をいただきました。

参加した5・6年生及び保護者の方にとって、目の健康を守るためには正しい知識をもち、適切に対応することが重要であることや、夢を描くヒントを教えていただき自分たちの可能性について知る機会となりました。また、学校薬剤師 増山 玲子 様にもご参加いただき、専門的な立場からご助言をいただきました。

今後とも、地域や保護者の皆様と一緒に子どもたちの健康づくりに取り組んでいければと思います。

かんせんたいさく しつど 感染対策にピッタリな湿度は?



グへへ

さむ かんそう
寒くて乾燥した部屋
だ〜いすき!!最高!

もしあなたの教室や部屋が、ウイルスからこんなふう(おも)に思われていたら、感染(かんせん)のリスク大!!!

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気(くうき)で元気(げんき)になります。そして、空気中(くうきちゆう)をウロウロして、口や鼻(くち はな)から人の体(ひと からだ)の中(なか)に入り込みます。

そこで、感染対策(かんせんたいさく)に効果的(こうかてき)なのが”加湿”(かしつ)です。

しつど めやす 「湿度」の目安

× 40%以下…ウイルスが増える・元気になる。(活性化)

◎ 40~60%…ウイルスが増える・活性化しにくい。

▲ 60%以上…ジメジメ。ダニやカビが発生しやすい。

おんど どいじょう
温度は、18度以上が◎



かしつき ぬ
加湿器や濡れタオルな
どを活用して、上手に
しつど ちようせい
湿度を調整しましょう。

せかい 12月1日「世界エイズデー」

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染(かんせん)することで起こる病気(びやうき)です。

HIV はとても弱いウイルスです。HIVに感染(かんせん)している人と食事(しょくじ)をしたり、同じお風呂(おな ふろ)に入ったり、握手(あくしゅ)やハグ、キス(きす)をしたりしてもうつりません。予防(よぼう)の第一歩(だいいっぽ)は“正しく知ること”(ただ し)です。

