

# 保健だより No.8



令和4年12月1日

ひたちなか市立東石川小学校

12月は、1年で最後の月です。1年間長いようで、すぎてみればあっという間という気がします。もうすぐ2023年がやってきます。うれしいこと、楽しいことがたくさんある1年になるといいですね。

まずは、冬休みです。はめをはずしてけがをしたり、体調をくずしたりすることのないように、また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも引き続きご注意願います。

## 12月の保健目標

### 教室の換気に気をつけよう



閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策として常時換気を行いましょう。

**窓やドアを対角線に20cm程度2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。**

## 換気をしないと、こんなことに!?



くさき空気、嫌な臭いをする



チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる

## お茶にしよう!

寒いときには、熱いお茶はいかがですか?おなかの中からあたたかくなってきますよ。緑茶には、かぜの予防に役立つビタミンCがふくまれています。普通、ビタミンCは熱に弱いものですが、お茶のビタミンCは特別で、他の野菜や果物のビタミンCと違って、お茶を入れるときの温度80℃くらいの熱では、こわれません。

また、お茶には、かぜなどの菌に勝つ「カテキン」がふくまれています。そのほかにも体にいいものがたくさんあるようです。冬休みのおやつのおともには、甘いジュースではなく、ぜひ緑茶をお選びください。



かぜ予防には、手洗いは欠かせません。石けんを使ってしっかり手を洗ってほしいのですが、せっかく洗っても、持っているハンカチが汚れていたら意味がありませんよね…。

ハンカチを持っていないなんてもっと困ります。でも、**ハンカチをいつも持ってこないという児童がいるのも事実です。**

ハンカチを身につけて、こまめな手洗いをお願いします。

## こどもとアルコール

二十歳までは、からだの成長のために特に大切な時期です。からだが大人のように大きく見えたとしてもおなじです。そうした時期にお酒を飲むと、大人よりも悪い影響を受けやすいことが医学的に明らかになっています。

アルコールの正体はエチルアルコールで、体内では、アルコール分解酵素によって、からだに害のないものにかえられます。しかし、こどもではこの働きが弱く、成人前にアルコールをとり入れてしまうと分解されずに体内に長時間とどまってしまうので害が出やすいのです。

また、アルコールには神経細胞をこわすはたらきがあるため、脳のネットワーク作りを妨害してしまうことになります。人間の脳は、ほぼ二十歳まで成長を続けていきますが、若いころにお酒をよくのむと、脳の発達がストップしてしまいます。また、アルコール性認知症になりやすいという報告もあります。

最近では、ジュースと間違えるようなアルコール飲料も増えてきました。ご注意ください。



## 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

### 自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスクひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる(人混みは避ける)



石けんで手洗い(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり体力をつける