

保健だより

NO. 9

令和5年1月6日

ひたちなか市立東石川小学校



今年はどうな年にしたいですか？毎日なんとなく過ぎてしまう
というようなことのないように、何か目標を決め、その実現に向け
てはつらつと元気に生活できるとよいですね。

さて、これからもまだまだ寒い日が続きます。感染症にかからな
いようしっかり予防をお願いします。

お願い

今月の保健目標

- 外で元気に遊ぼう
- 生活リズムを整えよう

- ・感染症流行の早期発見と予防のため、毎朝検温報告を忘れず
に実施していただきますようご協力をお願いいたします。
- ・普段よりも体調が悪いと感じられた時は、無理をせず自宅で
安静にし、医師に診てもらおう等して早めの対応をお願いいたし
ます。

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空
気がたまるため、ポカポカ体があたたかく
なります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一
枚の下着で快適に♡

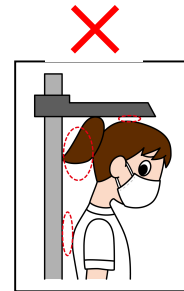


身体測定を実施します

1月10日(火) 5・6年生
16日(月) 3・4年生
17日(火) 1・2年生

注意してください。

- ・頭頂部や後頭部で髪の毛をしばると、身長が正確に測れないので、
髪の毛をしばる場合には、2つにしばってください。
- ・前日は、入浴して洗髪し、清潔にしてください。
- ・夏用体操服(半袖・半ズボン)を持たせてください。



睡眠と健康について

睡眠はなぜ大切？

睡眠は、体の疲れをとるために必要です。睡眠中は、様々なホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。

睡眠には、免疫力を高める役割もあります。

睡眠の最も大切な役割は、脳を休めることでしょう。身体の疲れは、横になって休むだけでも、ある程度は回復できますが、脳は起きている間中働き通しで、眠ることでしか休息できないのです。

日本は、世界的に見ても、睡眠時間が少ない国のひとつです。

睡眠時間を削ってまで頑張るといふようなことを美德とし、睡眠をとることをあまり重要視しない傾向があるようです。しかし、短すぎる睡眠時間は、健康に悪いことが分かっています。

睡眠不足は心にも悪い影響を与え、健康な人の眠りを奪うと学習が妨害されるばかりではなく、良いことは忘れて悪い出来事は覚えているなど、ネガティブ思考に陥りやすくなるそうです。

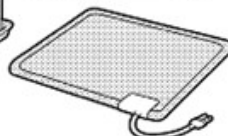
低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度(40～60度)の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が
 出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。
 暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を
 温め続けないようにしましょう。

～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ



ホットカーペット



湯たんぽ
など