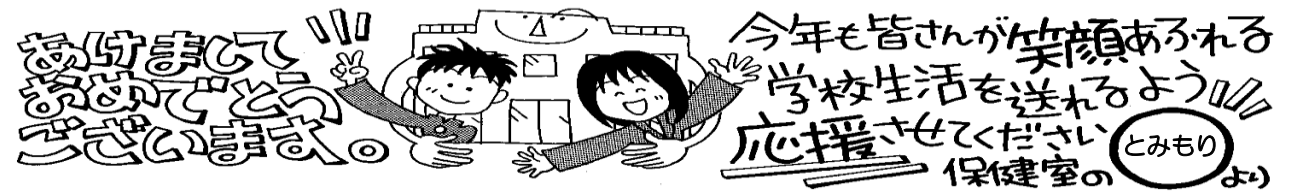


ほけんだより

令和6年 1月 広南小学校 保健室



あけましておめでとうございます。みなさんは、年末年始をどのように過ごしましたか。冬休み中に、生活リズムが乱れてしまった人は、今日から少しずつでも良いので、元の生活リズムに戻していきましょう。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗いうがいなどを続け、元気に過ごしましょうね。今年もみなさんが元気いっぱいに登校することを願っています！

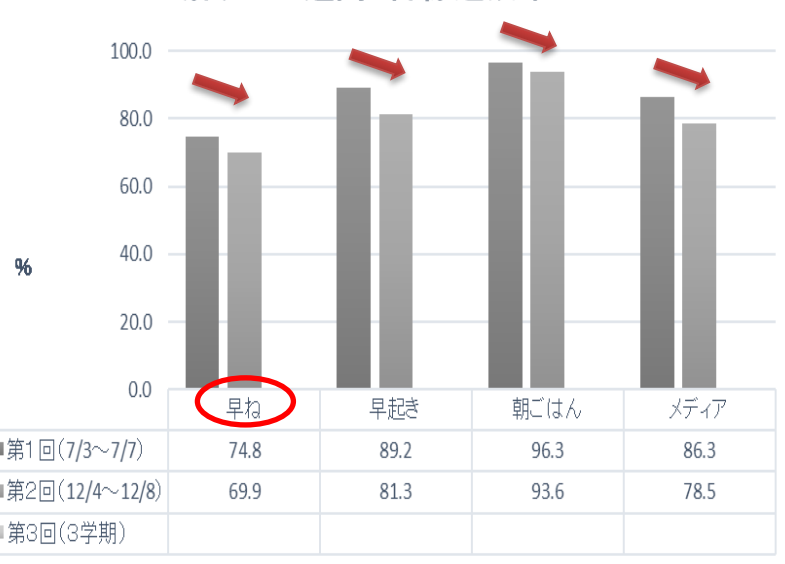
スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

<p>スイッチ/① 早起き</p> <p>決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。</p>	<p>スイッチ/② 朝ごはん</p> <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p>	<p>スイッチ/③ 運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p>
---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

第2回 (12/4~12/8) 生活リズム週間の結果

生活リズム週間 目標達成率



12月に実施した生活リズム週間では、残念ながらどの項目も目標達成率が下がってしまいました…。規則正しい生活は、毎日元気に過ごすための基本となります。特に広南小では、「早ね」に課題のある人が多いようです。自分の生活リズムをふり返し、今年は毎日元気いっぱいに過ごせるように、「生活リズムを整える」という新年の目標を立ててみませんか？先生もがんばります！

免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

- 体にウイルスが入って来ると、自然免疫チームが来て戦います。
- 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います。
- ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます。

「免疫」が活躍しているために、病気から体を守るために。

自然免疫: 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫: 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

インフルエンザと風邪の違いは?

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる