



ほけんだより 12月

令和5年12月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<12月の保健目標> かぜに気をつけよう

2学期も残り16日となりました。病気やけがをすることなく、休まず学校に来ることができましたか？ 12月22日は冬至の日。1年の中で最も日が短くなる日です。冬至の日におうちでかぼちゃ料理が出る家庭も多いのではないのでしょうか。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくので、冬に栄養を取るためにあえてかぼちゃを食べるそうです。残り少ない2学期、好き嫌いや夜更かしをせずに元気に過ごせるよう、生活習慣を見直してみましょう。



元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと ウイルスも ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を開け切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

手洗いはしっかりしていますか？

厳しいお休みの決まりはなくなりましたが、

ウイルスがなくなったわけではありません。

しっかり手洗いうがいをして冬休みを満喫しましょう!

子どもの冬の 服装

おすすめはこれ

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服装を手伝ってあげてください。

洋服に悩むことはありませんか？着込んでもたくさん運動して途中で暑くなってしまう人もいるのではないのでしょうか。できるだけ脱ぎやすい服を着てくるようにしましょう！

保護者の方へ

むし歯があり、まだ治療勧告書が学校に提出されていないご家庭にお知らせを出しています。ぜひ冬休み間に受診していただきますよう、お願いいたします。



インフルエンザが流行しています

現在、志木市内の各学校でインフルエンザの学級閉鎖が相次いでおります。本校でも、インフルエンザや体調不良等で欠席する児童が増加しています。感染拡大防止のため、ご家庭での健康観察を行っていただき、体調が少しでもすぐれない場合は、学校への登校をお控えください。



ストレートネックをご存じですか？

スマホやパソコンの普及に伴い、頭を下向きにして長時間作業を行うことが増えてきています。その影響で、背中から頸部にかけて猫背になり姿勢が悪くなる人が増えていきます。レントゲンを撮ると、頸椎の骨がまっすぐになっていることから、このような姿勢を「ストレートネック（別名：スマホ首）」と呼びます。近年では低年齢の患者の増加が顕著です。ではストレートネックだと一体どのようなことが起こるのでしょいか・・・。

ストレートネックの状態が続くと、初期は頸部や両肩の痛みやこり、悪化すると頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良や、手足のしび

れなどが症状として現れます。

ストレートネックかどうか確かめるためには、壁を背に立ち、お尻、背、後頭部の3点が壁に接するか確認しましょう。壁と後頭部が接触しない状態だとストレートネックの可能性が高いです。

ストレートネックを改善するためには、下を向く前傾姿勢の時間を減らすことはもちろんですが、首のストレッチが効果的です。医療関係者の考えでは、小学生では、スマホの使用時間は1日1時間未満が好ましいという意見があります。首だけでなく、成長中の脳にもスマホの使用時間が影響を与えるため、おうちでのスマホの使い方について今一度お子様と話してみてください。