



ほけんだより

12月

鴻巣中央小学校保健室 令和6年12月 家庭数

「年越し」というと、今では「大みそかの夜から元日の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日ごろから大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



「メディアコントロール」できていますか??



「メディアコントロール」という言葉を知っていますか？ 私たちの周りには、スマホやタブレット、テレビ、パソコン、ゲームなどの電子メディアがあり、たくさんの方が利用して生活しています。私たちの生活にはなくてはならないものですが、長い時間利用することは、様々な悪影響が心配されます。

チェック
してみよう!



- 気がつくと思っていたより長い時間使っていることがある
- 勉強や手伝いがおろそかになる
- 学校から帰るとすぐに利用する
- すいみん時間や食事の時間がへる
- 使う時間をへらそうと思ってもできない
- 電子メディアをつかえないとイライラする



1つでも
✓がつく人は
要注意!!!



長い時間使うことによる悪影響

就寝時間が遅くなり
すいみん不足



生活リズムが乱れて
体調不良



集中力の低下
成績が下がる



運動不足
体力の低下



コミュニケーション
能力の低下

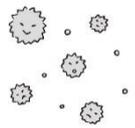


ひどい場合には、普段の生活や健康に問題を起こしていることがわかっていてもやめることができなくなる「ネット依存」や「ゲーム障害」になってしまいます。



メディアを上手に使えるようになろう!

「メディアコントロール」とは、時間やルールを決めて電子メディアを使い、自分でコントロールすることです。メディアと上手に付き合っていくために、ここで一度使い方を振り返って、正しい使い方ができるようにしましょうね。



たいちょう

体調をくずしやすい季節になりました

きせつ



かぜかな？



おも
と思ったら

あっか
悪化させないために！

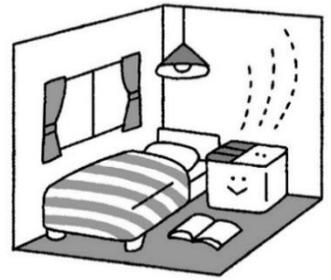


とにかく休む

(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

この冬 気をつけたい感染症



県内で流行中です

インフルエンザ

流行期に入りました

高熱・悪寒・頭痛
のどの痛み・せき・
鼻水など



飛沫・接触感染

感染性胃腸炎

おもな症状は嘔吐・下痢
脱水に注意

感染力が強く、便中のウイルスの排出は3週間以上
排出されることも



飛沫・接触・経口感染

マイコプラズマ感染症

咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくり進行して、咳は徐々に激しくなり、しつこい咳が3-4週間続くこともある。



飛沫・接触感染

伝染性紅斑(りんご病)

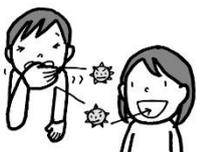
かぜ様症状のあとにみられる顔面・手足の紅斑が特徴

感染期間はかぜ様症状が出現したとき

飛沫感染

インフルエンザ どうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に
ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

カゼひきさんのエチケット



◆必ずマスクをしましょう

◆顔を人に向けたまましてはダメ!



◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます。

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。