ほけんだより

２０２４年１月　楠根小学校　保健室

新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごせましたか？今年もみなさんにとって幸せいっぱいの１年になりますように！

さて、新学期も始まりましたね。３学期はあっという間に過ぎていきます。早寝早起きを心掛けて毎日元気に登校してくださいね。

「～しない」健康法もあります！

健康にいいから〇〇を今年から始めよう！と決める人もいるかと思います。ただ、何かを始めるのって気が乗らないことってありませんか？

そんな時は「やらない、しない」健康法を試してみるのはいかがですか？

この健康法は心にも効果的です！無理せず続けられることで「できた！」と感じることが積み重ねられ、自己肯定感アップに繋がります。高い目標を立てて三日坊主で終わり「また続けられなかった」「自分には無理だな・・・」と自分を責めてしまうより、心の健康にも良いと思いませんか？
今年１年が始まるタイミングで、自分自身の健康法を見つけてみましょう。

冬に感染症が流行るのはなぜ？

全国的に今年の夏からインフルエンザが流行していましたが、楠根小学校ではほとんどいませんでした。ですが、１２月から少しずつインフルエンザに罹患している人が出てきています。また、インフルエンザ等の風邪以外にも、感染性胃腸炎も流行りやすい時期です。なぜ冬に流行るのでしょうか？

①ウイルスの感染力が強くなる

→低い気温や低い湿度がウイルスは大好き！ウイルスが活発になります。だいたい「気温１６℃・湿度４０％以下」はウイルスの生存率が上がるそうです。冬なので気温は自分たちではどうすることもできませんが、湿度なら上げることができます。濡れた洗濯物を干したり、加湿器をつけたり、植物を部屋に置いたりするなど何か工夫をしてみましょう。

②冬は免疫力が低下しやすい

→冬で気温が下がると私たちの体温も低くなります。また、夏に比べて水分もあまり摂らないので、免疫力が下がりやすくなります。さらに乾燥で、喉や鼻の粘膜の防衛機能が低下するため、ウイルスや菌にかかりやすくなります。

感染を広げないためにも・・・

☆手洗い・うがいをする
☆換気をする
☆生活リズムを整える（特に睡眠！しっかり寝よう！）

今月の保健室前掲示は

１２月に職場体験で来てくれた中学生４人が考えて描いてくれた「健康に関するクイズ」です！！何問解けるかな？素敵なイラストも見てね♪