



2021.12
あさぎり町立
上小学校
保健室

はやいもので、今年も残り1か月となりました。日に日に寒くなり、毎朝布団から出るのが苦痛だなと感じている人も多いことでしょう。冬休みまで、元気に過ごすことができるように、感染症対策と規則正しい生活を続けましょう！



かぜ予防をしましょう！

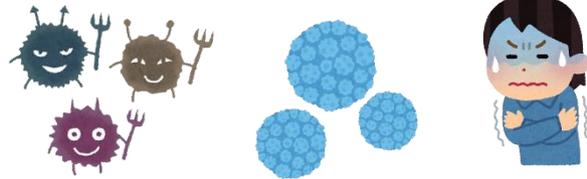


先生！冬になると、かぜがはやくと聞くけど、どうしてですか？

いい質問ですね。それには、「空気のかんそう」にヒミツがあるのです。



★空気がかんそうすると...



① ウイルスの活動が活発になる

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの原因となる「ウイルス」たちは、かんそうした空気がとってもだいすき。だから、夏よりも空気がかんそうする冬にかぜがはやくのです！

② 体の抵抗力(病気とたたかう力)が低くなる



のどや鼻は、体の外から体の中に侵入しようとするウイルスを防ぐ役割をしています。しかし、空気がかんそうしていると、のどや鼻のねんまくもかんそうするため、その力が弱まってしまいます。そのため、ウイルスに感染しやすくなり、かぜにかかりやすくなります。

★冬も元気に過ごすために...

○ マスクをつけて、のどと鼻をまもる。



○ てあらい・うがいをしっかりし、きれいなハンカチをわすれずに。



○ かんき換気をして、空気も気分もさわやかに。

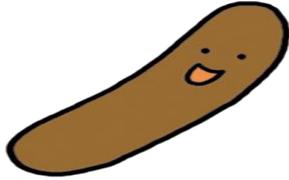




けんこう うんちは健康のバロメーター

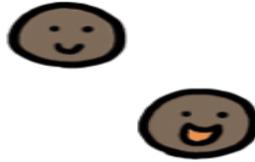


みなさんは、毎日うんちをしていますか。毎日うんちをすることは、とても大切なことです。うんちをがまんすると、おなかいたが痛くなることがあります。また、うんちの状態じょうたいを見ることで、からだの状態じょうたいがわかります。



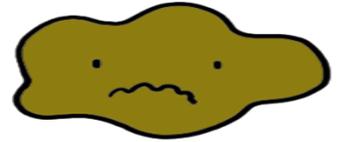
バナナうんち

- 健康けんこうなしるしのうんち。
- においも少ないよ。



コロコロうんち

- 水分すいぶんや野菜不足やさいふそく、運動うんどう不足ふそくなどで出るうんち。



べちゃべちゃうんち

- 食べすぎた、冷たい物つめものを飲のみみすぎ、体からだの調子ちょうしが悪わるいときに出るうんち。

★よいうんちを出すために・・・

- 毎日、あさごはんを食べましょう。
- 野菜やさいなど、食物繊維しょくもつせんいを多く含む食べ物たべものを食べましょう。
- 水分すいぶんをたくさんとりましょう。
- 運動うんどうをして、腸ちようを動かうごかしましょう。



6年生と修学旅行に行ってきました！

11/19(金)、6年生と修学旅行に行ってきました。熊本地震震災ミュージアムや、熊本城など熊本地震に関連する土地に行きました。私は、小学校、中学校を熊本地震の被害の大きかった南阿蘇で過ごしました。地震が起きた5年前は、大学生だったので、県外に出ていましたが、実家は半壊し、家族は避難生活を送っていました。また、旧阿蘇大橋の崩落現場で見つかった大学生は、親戚にあたり、5年前の夏には、搜索現場に立ち会いました。この地震をきっかけに、我が家の防災グッズは見直されるようになりました。昨年度は、豪雨によって、人吉球磨地方に大きな影響をもたらしました。先日、5年生とあしきた青少年の家に行く途中で、初めて球磨村を通り、その被害の大きさに心が痛みました。自然がもたらすものは時に大きな被害を残します。「備えあれば憂いなし」この言葉を大切に、日々の生活に生かしていきたいなと思います。

おしらせとおねがい

12月、全クラスで性に関する指導を行います。子どもたちの発達段階を考慮しながら行っていきます。指導に関して、何か気になることがあれば担任、または大塚までご相談ください。

