

ほけんだより

ふゆやす まえごう
冬休み前号

令和4年12月22日

仁田佐古小学校 保健室

No. 9

もうすぐ冬休みにはいります。まだまだ、新型コロナウイルス感染症もおさまる様子はないですね。冬休み中も規則正しい生活をし、インフルエンザやその他の感染症もよせつけないようにしましょう。冬休み明け、元気に登校できるとよいですね。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

「体温」は文字通り、体の温度のことです。保健室では、たまに「もともとの体温が低いです。いつも35度台です。」と聞くことがあります。体質もありますが、実は今体温が低い人が増えているそうです。これは、昔と比べて体を動かす機会が減り、筋肉量が減ったことなどが影響しているそうです。

体温が低いと体によくない影響を及ぼすことがあります。例えば、免疫力が下がったり、疲れやすかったりなど……。体温を上げて、冬を健康的に乗り切りましょう！

ふゆやす 冬休みは治療のチャンス！！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすいこの機会に受診をしましょう！特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）がある人は早急に受診をしてください。

今年のむし歯は今年のうちに治しましょう！



※裏面もあります。

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！



11月30日、長崎市メディア安全指導員の江副信一郎氏を講師にお迎えして、「お子さんは大丈夫？～ネット依存、ゲーム障害の現実～」をテーマに、学校保健委員会を開催しました。講演の内容の一部を紹介します。

スマートフォン・・・Smart Phone

賢い→何でもできるツール・・・24時間ポケットの中にある麻薬のようなもの

成長・発達への影響を小さくするルール例

- ・メディアオフの日を週3日以上つくる
- ・1週間の総メディア使用時間は3時間以内
- ・メディア機器を外に持ていかない
- ・約束の時間以外は、家の人に預かってもらう

依存対策が必要！

5年生 フラッシング指導



なぜ歯みがきをするの？

むし歯にならないようにするためだけではない！
口の中をきれいにすることで、さまざまな病気を防ぎ、健康が保たれるから。

歯みがきのポイント

- ① みがく順番を決める。
- ② 10分以上みがく。
- ③ 特に寝る前はしっかりとみがく。

