ほけんだより　12月

舞鶴市立吉原小学校　保健室
令和５年１２月１日　発行

２０２３年も残り１カ月となりました。今年はインフルエンザの流行が早く、舞鶴市内の小中学校でも学級閉鎖や学年閉鎖などが相次ぎました。寒さが本格的に厳しくなるこれからの季節も油断大敵です。12月には、「師走」という和名があり、僧侶も走り回るほど、人も町も忙しくなる１カ月という意味です。どんなに忙しくても生活リズムをくずさないように過ごし、元気な心と体で残りの２学期をすごしていきましょう。

覚えて防ごう　感染症予防の３原則

❶感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

❷感染経路の遮断

マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

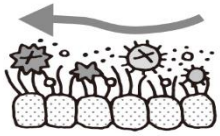
❸抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

冬も水分補給を忘れずに！！

夏は熱中症対策で水分補給に気をつけていたと思いますが、実は冬も水分補給はとても大切です。それは冬の空気は乾燥していて、自然に体内から水分がなくなったり、汗をかきにくくなることで、のどの渇きを感じにくくなり、水分をとることを忘れがちになるからです。冬も水筒を忘れずに持って来て、こまめに水分補給をしましょう。

12月の保健行事

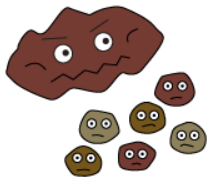
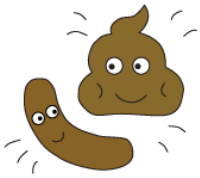
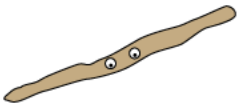
12月７日（木）睡眠講話（全学年）
学校保健会

12月12日(火) 薬物乱用防止教室
（６年生）

うんちはからだからのラブレター？！

みなさんはトイレにいってうんちが出たとき、どんなうんちか見ていますか？「えーやだーきたない！」という声が聞こえてくる気がしますが、健康なうんちが出ることはとても大切なことなのです。

うんちの様子から体の健康をチェックすることができるので、どんなうんちが出たか、ぜひ意識して見てみてみましょう！💩

コロコロ・カチカチ うんち	バナナ うんち	ひょろひょろ うんち	ビチャビチャ うんち
			
うんちが出にくい便ぴぎみ。水分や野菜が足りていないのかも？	理想のうんちです。元気いっぱい、その調子だね！	うんちを出す力が弱まっているかもしれません。運動不足じゃないかな？	げりの状態。体の調子が悪かったり、冷たい飲み物を飲みすぎたりしていないかな？

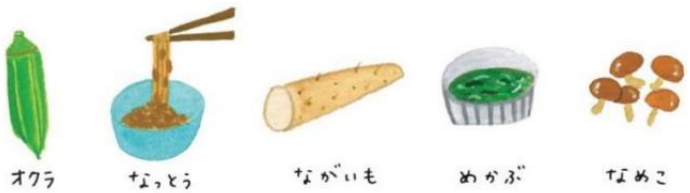
～朝うんちが大切な理由～

朝ごはんを食べることで、腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じにくくなり、便ぴになりやすくなります。朝ご飯の後は忙しいですが、トイレに座ってうんちを出す時間を作ってみましょう。

便びがちな人は・・・

1．ねばねば食品を食べよう！

ねばねばした物を食べると、うんちがツルン！と出るよ。



2．発酵食品を食べよう！

空気や土の中には、目に見えない小さな菌がいます。良い菌は、食べ物を栄養にして、どんどん増えて体にいい栄養をたくさん作っておいしくしてくれます。これを「発酵食品」と言います。お腹の腸にたどりついた菌は、腸内細菌となっていいうんちを作ってくれるよ。

＊保護者の皆様へ＊

２学期の健康診断が全て終了しましたので、12月11日(月)に「健康の記録」を全児童に配付いたします。確認していただきましたら、押印の上、12月15日(金)までに担任へ提出をよろしくお願いいたします。２学期も学校保健活動の取組にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。