

ほけんだより12月号

令和 4年11月30日
新宿区立落合第四小学校
校長 本間 基史
養護教諭 樋口 紗良

12月の保健目標

部屋の換気をしよう



しっかり換気できていますか？

寒くなってくると、窓を開けて換気をすることが嫌になってしまいますね。しかし、部屋を閉め切りしていると、空気が乾燥し、二酸化炭素が増え、かぜなどの原因となるウイルスの活動が活発になってしまいます。

2022年も残り1か月！どんな1年でしたか？



今年も残りわずかとなりました。この1年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？寒さも本格的になるので、体調に気をつけて、良い締めくくりができるとうれいですね。

また、みなさんお待ちかねの冬休みがもうすぐやってきます。冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントが盛りだくさん！一方で、夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったりと生活習慣が乱れやすい期間でもあります。休み中も規則正しい生活リズムを意識して、健康で楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

寒さ本格化！体温をあげる生活をしよう

『体温』は文字通り、からだの温度のことです。保健室では、たまに「ももとの体温が低いです。」と聞くことがあります。これは体質もありますが、実は今体温が低い人が増えているそうです。体温が低い状態を指す数字に明確な定義はありませんが、一般的には36.0度以下を低体温と呼ぶことが多いようです。50年前の日本人の平熱と比べると、現代は平熱が0.7度近く下がっているんだとか。これは昔と比べてからだを動かす機会が減ったことで筋肉量が減ったことなどが影響しているそうです。

体温が低いとからだによく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、つかれやすかったり、便秘などのお腹の調子を崩したり…。体温をあげて、冬を健康的に乗り切りましょう！

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。



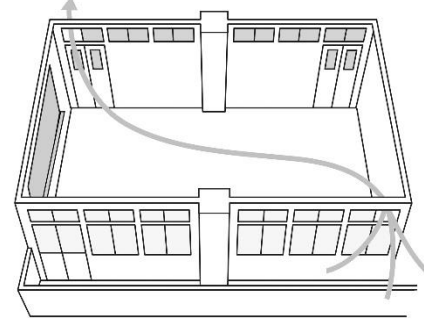
二酸化炭素が増えると

- 頭がぼーっとする
- 集中できない
- 頭痛がする
- 気分が悪くなる

ウイルスが増えると

- 感染症にかかりやすくなる

換気のポイント



《空気の流れ》をつくりましょう。

- ☆常に換気をするように心がけ、「2か所」を「対角線」上に同時に開けるとGood!
- ☆ドアや窓を開ける幅は、10~20cmくらい
- ☆常に換気をするのが難しいときは、30分に1回は換気扇などを使うのもよいです。

【保護者のみなさまへ】

いつも学校保健活動へのご協力をありがとうございます。おかげさまで、今年も大きなケガ等なく、無事に年末を迎えることができそうです。引き続き、ご協力のほどよろしくお願いいたします。さて、もうすぐ冬休みに入ります。冬休み中はイベントも多く、生活リズムが乱れやすくなります。年明けに良いスタートが切れるよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。

