

すこやか

吉田小学校保健室
第 9 号
2024.11.22



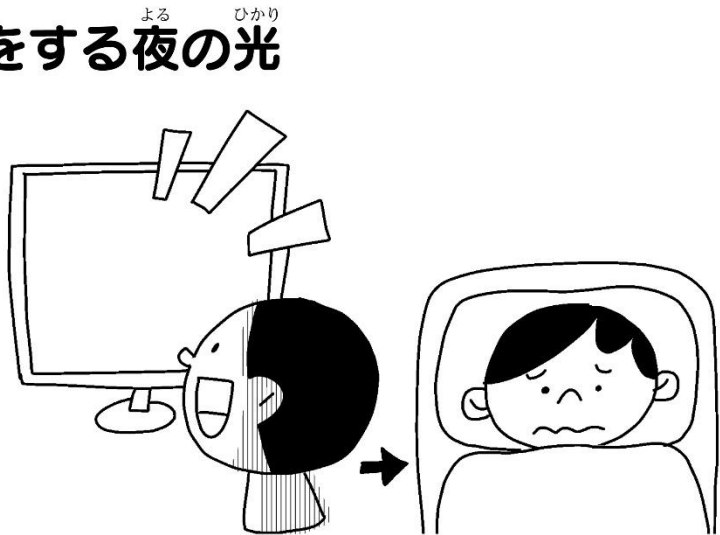
第2回元気生活チャレンジ週間が始まります！

12月1日（日）～12月6日（金）まで、家庭学習強調週間に合わせて、元気生活チャレンジ週間（元チャレ）が始まります。今年度から、早寝・早起きの時間はおうちの人と相談して、自分で目標の時間を決めることになっています。自分で決めた目標をしっかりと守って規則正しい生活リズムを身につけてほしいと思います。また、元チャレをきっかけに整えた生活リズムを継続し、毎日元気に過ごすことができるようにしましょう！

すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



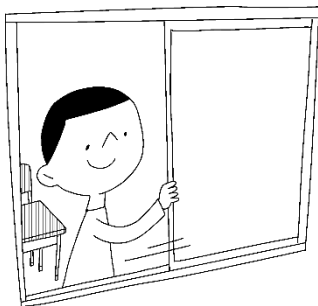
目標の時間に眠りにつくために、ぜひ寝る1時間前ノーマティアも頑張してほしいと思います。

感染症に要注意！

市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、手足口病など、様々な感染症が出ています。「せきがでる」、「のどが痛い」など、体調が悪いときには、すぐにおうちの人に伝えましょう。体調が悪化する前に医療機関を受診したり、家で休養したりして、早めに体調を整えるようにしましょう。



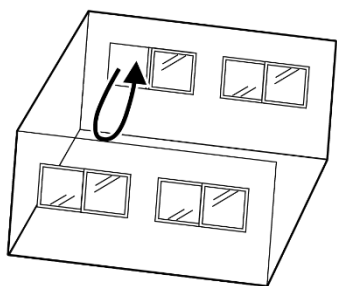
こまめなかん気を心がけよう



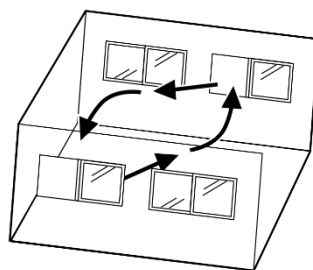
気温が下がってきて、暖房を使う季節になりました。暖房を使い始めると、部屋のドアや窓を閉めきることが多くなります。そうすると、部屋の空気がだんだんとよごれてきてしまいます。そのため、**かん気が大切**です。かん気をすることでよごれた空気を外に出し、部屋にはきれいな空気を入れることができます。学校では、休み時間ごとにしっかり窓を開けてかん気をし、教室の空気をいつもきれいにしておきましょう。授業中も少し窓を開けておくと、きれいな空気を保つことができます。家でも少し寒いのをがまんして、時間を決めてかん気をし、空気の入れかえをすることをおすすめします。

～ かん気のコツ ～

かん気をするときは、向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方を開けて空気の通り道を作ると、きれいな空気がよりたくさん部屋の中に入りやすくなります。

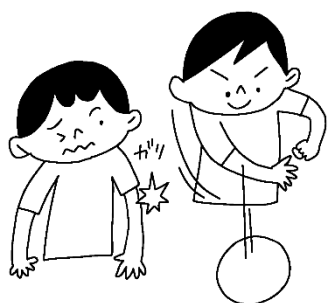


↑ 片側の窓を開けた場合



↑ 両側の窓を開けた場合

つめがのびていませんか？



最近、つめが長い人をよく見かけます。つめがのびていると物が当たったときに割れてしまったり、他の人とぶつかったときにけがをさせてしまったりすることがあります。また、つめによごれやばいきんが入りこんでしまうこともあります。定期的につめを切る習慣を身につけ、安全にすごしましょう。

